خۆراك پێدانی منالان

Infants Nutrition

وەرگێرانی: سیروان ئەحمەد عەزیز

چاپی یەکەم
ساڵی ٢٠٠٠

ناوی نوسەر: د. لـــؤي النـــوري

ناوی پەرتوک: خۆراک پێدانی مناڵان

ناوی تەواوی وەرگێڕ: سیروان احمد عزیز

لەدایک بووی ساڵی ۱۹۷۲

دەرچووی ئامادەیی پەرستیاری

کۆمپیوتەر: سەیران أمین

چاپ: چاپخانەی ڕەنج

پەیڤێک...

...بێ گومان یەکێک لەهۆکارە سەرەکی‌یەکانی پێشکەوتنی هەر کۆمەڵگایەک گرنگی دانە بەتەندروستی منالەکانی، چونکە مۆمی ڕەخشانی‌و بونیات نەری گۆڕینی کۆمەلگا نوێن.. تەندروستی چاک بەخۆراک پێدانی چاک دروست دەبێت چونکە خۆراک پێدانی چاک کۆمەک دەکات بۆ لادان‌و بەرگری کردن لەو ڕێگا تاریکانەی کە پێداڕۆشتنی دەبێتە هۆی گومان‌و وەهمی نەخۆشی‌یە سەختە درێژخایەنەکان. هەروەها کۆمەک دەکات بۆ پاراستن‌و پێگەیشتنی منالان بەشێوەیەکی چاک کە پێگەیشتنی ئاوەزی لەشی دەگرێتەوە.

بەلام بەپێچەوانەوە خۆراک پێدانی ناتەواو ئەو هەورازانە دەگرێتە بەر کە پێگەیشتنیان دوا دەخات‌و دەبێتە مایەی تەشەنەکردن‌و فراوانی نەخۆشی لەلەشیاندا. بۆیە کۆمەڵ لەسەریەتی وەکو ئەرکێکی پێویست‌و سەپێنراو گرنگی بدات بەخۆراک پێدانی منالەکانی‌و ڕێگایەک فەراهەم بکات کە پەیوەست بێ بەئایندەی تەندروستی منالەکانی‌یەوە.. لەوە دەچێت گرنگی نەدان بەخۆراک پێدانی منال لەکۆمەلگای خۆماندا بەهۆی نەزانی‌یەوە بێت یاخود نەبوونی هەندێ جار دایک یان خێزانەکە نازانن بەگرنگی خۆراک یاخود ناتوانن خۆراکی چاک هەلبژێرن یاخود شێوەی پێدانی، یاخود توانای ئامادەکردنی خۆراکی چاکیان نی‌یە بۆ منالەکانیان یاخود بەهۆی بێ باکی‌یەوەیە. لەهەردوو حالەتەکەدا.. یەکەم منالەکە زەرەرمەند دەبێت چونکە بەد خۆراک دەبێ‌و کەم کەم باری تەندروستی خراپ دەبێ چونکە هیچ توانایەکی بەرەنگاری نامێنێت بۆ ڕوو بەڕووبوونەوەی لەگەل میکرۆبەکاندا.. وە دەتوانین بلێین کۆمەلگا زەرەرمەندی دووەمە.

نوسەری ئەم کتێبە هەولی داوە زانیاری تەواو ببەخشێت لەڕووی خۆراک پێدانی منالەوە. وزە ئەندامەکانی خۆراک‌و گرنگی‌یان، وە خۆراک پێدانی منال‌و شیرخۆر لەپاش بوونەوە تاکو برینەوەمن وە خۆراک پێدانی سروشتی‌و دەست کردو چۆنێتی پێدانی، وە بەد خۆراکی‌و کێشەکانی بۆ ئەوەی ڕوون بێت لەلای هەمووان. وە هەروەها وەرگێڕیش بەزیانێکی گەورەی زانیوە کە کۆمەلگاکەمان بێ بەش یاخود بێ ئاگابن لەم زانیاری‌یانە.

د. ئارا عبداللە شیخ لطیف

پزیشکی نەخۆشی‌یەکانی منالان

پێشەکی ....Preface

دوا ڕۆژی هەموو کۆمەڵێک لەتەندروستی منالەکانیدایە تەندروستی ئاوەزەی‌و تەندروستی لەشی، چونکە ئەوان دروستکەری دوا ڕۆژی ڕۆشن‌و لەسەر ئەوانیش دەوەستێت پێشکەوتن‌و بڵندبوونی. هەروەها لەدیاردە دیارییەکانی کۆمەڵگاپێشکەوتووەکان زۆر گرنگی دانە بەمنداڵانی‌و ڕێگا پاکردنەوەیە لەبەردەم تواناکانیادا بۆ دەرخستنی توواناى لەشی‌یان لە پێگەیشتندا، ئاوەزی‌یان لە پێشکەوتندا وەبەهەوڵی کۆی تاکەکان بەرهەم دەبێت. بەزوو پێگەیشتنی کۆمەلگا لە ڕێگای شارستانیەت بڵند، لە ڕوانگەی ڕووناکبیری و کارامەیی‌و ئابووریەوە.بۆ دروست کردن ئاوەزێکی پێشکەوتوو و لەشێکی بەهێز پێویستمان بەهەندێك کەرەستەی سەرەتایی هەیە ئەویش خواردنی چاکە، لەوە دەچێت کەم‌و کوڕی لەپێدانی خواردنی چاك بەمنداڵان هی نەبوونی بێ. لەهەندێ شوێندا یان بەهۆی لاوازی توانای مادیەوە بێ لەو خێزانەدا یان بەهۆی نەزانی خێزان‌و دایکەکە بەشێوازێکی جودا. چاکی خواردنی جۆراو جۆرو نەزانی ڕێگەی بەکارهێنانی. بۆیە مەبەست لەم کتێبەدا بەخشینی زانیاری سەرەتایی‌یە لەبارەی خواردنەوە بۆ خێزانەکانی کۆمەڵ بەشێوەیەکی جودا دایکان کە هەڵدەستن بە بەشێکی گەورەی ئەرکی کڕین‌و ئامادەکردنی‌و پێشکەشکردنی‌خواردن بۆ خێزان وەلەپێشان منداڵان...

کۆششم کردوە بەشێوەیەکی گشتی بابەتەکان بەکورتی‌و بەڕونی دەست نیشان کرنی لایەنە پراکتیەکان‌و دوور گرتنی لەباسکردنی لایەنە تیۆرییەکان بۆ ئاڵۆز نەبوونی ئەم زانیاریە پێشکەش کراوە وەسانایی هەرسکردنی لەلایەن خوێنەرەوەو زیاتر هاندەربێت بۆ وەلامی پرسیارە ڕۆژانەکان لەڕوی خواردنی منالانی خێزانەکان.

نووسەر

گرنگی خواردن بۆ تەندروستی منالْ

خـواردن کاریگەری‌یـەکی گرنگـی دەبـێ لەتەندروسـتی منـاڵدا. بەشـێوەیەکی تایبەت لە ساڵی یەکەمی تەمەنی‌دا. و لەقۆناغی گەشەکردنیدا {ساڵانی (١٠) بۆ (١٢) لەمێینەکانداو (١٢) بۆ (١٤) لەنێرینەکاندا}.

لەشی منالْ بۆ پێگەیشتن‌و گەورەبوون پێویستی بەخواردن هەیە، هەروەها بۆ کۆکردنـەوەی وزەیـش کـە بـەکاری دێنـێ لـەکارە ڕۆژانـەکانیدا وەیـاری‌و جوڵانەوەکانی لەشی کە جۆراو جۆرن.

منـاڵێك کە بەباشی خۆراکـی پـێبدرێت لەشـی زۆر هاوسـەنگ دەبێت‌و دەم‌و چاوی شـادو پێکـەنیناوی‌و خـەویی ئـارام‌و بەبەرنامـە دەبـێ لەگـەڵ ئەوەشـدا خواردنی چاك یارمەتی چاکی لەش دەدات بۆ دروستکردنی بەرگیری واتە توانای بەرنگاری کردنی نەخۆشی‌یە جۆراو جۆرەکان، چونکە دەرکەوتووە کە مردووەکان لە ئاکـامی نەخۆشـیەکانی (سـورێژە)وە (کۆکـەی کەڵەشـێری) زۆر بـەزۆری زیـاد دەکات لەو منالانەی کە ناتـەواوی خۆراکی یان هەیـە. هـەروەها ئالودەبوون زیاد دەبێ لایان وەکو (هـەوکردنی سـی‌یەکان)وە (گـوێی ناوەڕاسـت) (Otitismedia)... هتد سەرکەوتن لـەتێر کردنی منـاڵ لەسـەر ئەوەدەوستێت. کـە چـەندە هاوکاری لـەنێوان دایك‌و منالەکـەیدا هـەبێ‌و تێگەیشـتنی سـۆزیان هـەبێ لـەنێواندا بـەڵکو خواردنی چاك پەیوەندی لەهەفتەکانی یەکەمدا دروسـت دەکات لـەنێوان دایـك‌و منـاڵدا خـۆراك پێدانـی مانـالان بەشـێوەیەکی چـاك‌و دەسـت نیشـانکراو لەهـەر کۆمـەڵگایەکدا ئامادەکردنی نەوەیەکی لەش تەواو ئـاوەز دامـەزراو لەپێگـەی پیاو ژن بۆ دروست کردنی وڵات‌و گەشەکردنی دواڕۆژی.

*ئەندامەکانی خۆراك:

مرۆڤ خواردنـی جۆراوجـۆر دەنۆشـێ‌و، لـێزانی تێـدا بـەکار دەهێنـێ بـۆ هاندانی خۆی بۆ ئەو خواردنە بۆ ئەوەی بیکات بەمایەی خۆشـی لای هـەندێ وە

لەگەڵ ئەوەشدا خۆراکی مرۆڤ لەسێ بەشی سەرەکی پێک هاتووە، ئەویش (پرۆتین) و (شیرینی) و (چەوری)یە. وە هەندێك مەودای تر کە بەشێوەیەکی کەم وەردەگیرێت بەڵام پێویستە وەکو (ڤیتامینەکان) و (کانزاکان) وە مادە سەرەکی‌یەکان کە لەش پێویستی‌یەتی بەبڕێك کە بگونجێ لەگەڵ تەمەن و قۆناغی پێگەیشتنیدا، هەروەها بەگوێرەی جوڵانەوەکانی لەشی.

* پرۆتین: مەوادێکی سەرەکی‌یە کە لەش ناتوانێت دروستی بکات لەمەودای تر، وە زۆر پێویستە بۆ دروست کردنی خانەکانی لەش و کارەکانیان بۆ چاك کردنەوەی لەدەستچووەکان لەئاکامی کاری ڕۆژانەی‌دا، وە مناڵان بەئەندازەیەکی زیاتر پێویستیانە تاکو پێگەیشتوان چونکە لەشیان لەکاتی گەشەکردن و گەورەبووندایە.

وە ئەو سەرچاوگانەی کە دەوڵەمەندن بەم مادەیە سەرچاوە ئاژەڵی‌یەکانن وەکو (شیر)، (کەرە)، (هێلکە)، (گۆشت) گۆشت وەکو گۆشتی (مانگا) و (مەڕ)و (ماسی)و (مریشك). ئەمانە بەپرۆتینی تەواو دەژمێردرێن بەبۆنەی بونی هەموو ترشی‌یە ئەمینی‌یە بنەمایی‌یەکانەوە تیایدا (الأحماض الأمنية الأساسية). هەروەها سەرچاوە ڕووەکی‌یەکان وەکو (پاقلە) و (نۆك) و (نیسك)و میوە وشکەکان وەکو (گوێز) و (بادەم)، هەموو ترشی ئەمینی‌یەکان تێدا نی‌یە بەڵام سەرچاوەیەکی هەرزانن تا ڕادەیەك.

* شیرینی‌یەکان:

مەوادێکە وزەی پێویست دەدات بەلەشی بۆ کارە زیندووەکانی ناوەوەو جوڵانەوەکانی. ئەم مەوادە لەدانەوێڵەکان دەست دەکەوێ وەکو گەنم و ئەوانەی لێی دروست دەکرێن. وەکو (جۆ)و (گەنمە شامی) و (کاڵەك) و (ترێ) وە سەوزە وەکو (چەوەندەر) و (پەتاتە) و بەرهەمی ئاژەڵی وەکو (هەنگوین).

*چەوریيەكان:

ئەم مادەیە سەرچاوەیەكی گرنگی وزەی لەش پێك دێنێ، كە لەش بەشێكی زۆری وزەی لێ دروست دەكات كە بەرێژەیەكی زۆرتر لەوەی كە لەشیرینیو پرۆتین دروست دەكات، لەگەڵ ئەوەشدا كە مەوادی پێویستی لەشی لێ وەردەگیرێت تامێكی زۆر خۆشیش دەدات بەخواردن كە ئیشتیهای مرۆڤ زیاتر دەكاتەوە بۆ خواردن. ئەم مادەیە لەشیرو كەرەی دروست كراو لە (مارجین) و چەوری ئاژەڵو رۆنی رووەكی كە بەكار دێت بۆ چێشت لێنان وە لەرۆنی زەیتونو رۆنی كونجیو زەردێنەی هێلكەو كەرەو گۆشتی ماسیو گوێزیشدا هەیە.

*ڤیتامینەكان:

ئەو مادانەیە كە لەش بەرێژەیەكی كەم پێویستییەتی لەگەڵ ئەوەشدا پێویستن بۆ كارە زیندووەكانو پێگەیشتنی لەشی بۆیە ئەگەر كەم بێت لەخواردنا دەبێتە مایەی كورتی پێگەیشتن یان كاركردن یان پێشكەوتنو جوڵانەوەیان بەرگیری نەخۆشی هەندێك یان هەمووی وە گرنگ ترینیان ئەمانەن:

*ڤیتامین A:

بوونی گرنگە بۆ تۆڕی چاو و عەدەسەی چاو و بۆ پێستو بۆ شانە داپۆشەرەكانی قوڵكەی لەش وەكو دەزگا هەرس. ئەم ڤیتامینە لەناو رۆنی جگەری هەنگو زەردێنەی هێلكەو (شیرودروستكراوەكانی). و لەگژوگیاكاندا گەزەر و هەندێ سەوزەو میوە، ناتەواوی ئەم ڤیتامینە دەبێتە مایەی وشك بوونەوەی گلێنەی چاوو وە هەندێ جار دەبێتە هۆی لەدەست دانی چاو و دەبێتە مایەی لاوازی بینین (شەوكوێری) و ووشك بوونەوەو رەق بونی پێست.

ڤیتامین D:

ئەم ڤیتامینە پێویستە بۆ پێگەیشتنی ئێسكو ددانەكانو رەق بونیان، ئەم ڤیتامینە لەناو رۆنی جگەری هەنگۆ زەردێنەی هێلكەوو جگەرو ماسی دا هەیە

شـایانی باسـه پێسـتی منـاڵ ئەتوانێـ دروسـتی بکـات ئەگـەر تیشـکی خـۆری بەرکـەوێت بەراسـتەوخۆیی چونکـە شوشـەی پەنجـەرەکان بـەرگیری لەهاتنـە ژوورەوەی تیشکی لەسەروی بەنەوشەیی‌وە دەکەن کـە بەشێکە لەتیشکی خـۆر پێست لەرێگەیەوە ڤیتـامین (D) دروسـت ئەکات ناتـەواوی ڤیتـامین (D) دەبێتـە مایە توش بوون بەنەخۆشی (کوسـاح) کـە بریتی‌یە لـەلاواز بـوونو رەق بوونـی ئێسكو مانەوەی بەلاوازی لەگەڵ ئەوەشدا کۆتایی‌یـەکانی دەئاوسێ. و تێکچونـی جەستەیی دروست دەبـێ (تشـوە) لـەقاچو دەسـتا و جومجومـەو حـەوز هاوکـات لەگەڵ درەنگ پێگرتن یان رۆیشتنو کەم بوونەوەی (کالیسیۆمی) خوێن کە دەبێتە مایەی رەق بونی تەنافەکانی دەگ (تشنوج) و دەسـتو قـاچو هـەندێ جـار تێـك چوون واتە (جولانەوە بێ‌ویست) کە لەپەرکەم دەچێت.

*ڤیتامین C:

ڤیتامینێکە شانە جیاوازەکانی لەشو لولە خوێنینیەکان بەشێوەیەکی تایبەت پێویسـتی‌یەتی. (C)لـەناو میـوە تازەکـاندا هەیـە وەکـو پرتـەقاڵو لیمـۆو ترشی‌یەکانی تـرو ترێو لـە سەوزەدا وەکو تەماتـەو پیازی سـەوز. وەسودەکانی ئەم ڤیتامینە ئەوەیە گەر هـەڵگیرێ لـەناو دەچێت بەگـەرما بۆیـە سود وەرناگیرێت لەگوشراوی میوەی هـەڵگیراو یان لـەقوتو کراو وەکو سەرچاوەیەکی ڤیتـامین (C) شایانی باسە هیچ بەڵگەیەکی زانسـتی نی‌یـە کـە زۆر خواردنـی دەبـێ بەمایـەی بەرگیری هەلامەت و هەوکردنی دەزگای هەناسەدان (Comoncold)و (Respıratary Systım) یان هەندێك نەخۆشی درمی تر. وە کـەمی ئـەم ڤیتامینـە دەبێ بەمایـەی نەخۆشی (الاسقربوط) ناتەواوی‌یە لەپێگەیشتنداو دروست بوونی رژانی خوێن لـەژێر پێسـتداو لـەژێر داپۆشـەری ئێسـکدا (پەرەدەیەکـە ئێسـك دادەپۆشـێ)و دروسـت بونـی کـەم خوێنـی (فقـر الـدم) ئـەم نەخۆشـی‌یە زۆر بەکـەمی دەبینـرێ لەمنالاندا کە شیری دایکیان دەخۆن.

⋆ڤیتامین B1:

ئەم ڤیتامینە لەو دانەوێڵانەدا هەیە کە توێکەکەی لێ نەگیراوەتەوە وەکو گەنمو جۆو برنج وە هێلکەو شیرو پاقلەو جگەرو ماسیو گوێز. ناتەواوی ئەم ڤیتامینە دەبێتــە مایــەی لاواز بوونـــی ئیشـــتیهاو پێگەیشـــتنو هـــەوکردنی دەمارەکـــانی دەوروبەرو کزبوونی دڵ.

⋆ڤیتامین B2:

ئەم ڤیتامینەش هەر لەسەرچاوەکانی (B_1)دا هەیە کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە مایــەی شــەقبردنی گوشــەی دەم و وشــك بوونــەوەی لێــو لەگــەڵ لاوازی بینــینو سووربوونەوەی چاو.

⋆النیاسین:

نیاسینیش لەو دانەوێڵانەدا هەیە کە توێکی لێ نەگیراوەتەوە وەکو نانی جۆو ماسیو گۆشتو هێلکەو شیرو میوەو پاقلە. کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە مایەی هەوکردنی دەمارەکانو کەم خوێنیو سك چوونو لاوازی توانای ئاوەزی (عقلی).

⋆ڤیتامین B6:

ئەم ڤیتامینە لەجگەرو گۆشتو ماسیو شیرو دانەوێڵە توێك دارەکانو پاقلەی هاڕاو (فول السودانی)دا هەیە.

ڤیتامین B12 :

مادەیەکی پێویستە بۆ دروست کردنی خانە سورەکانی خوێن بۆ زیندووی هــەندێك دەزگــا دەماریــەکان (Neyvous Systım) (B_{12})لەجگــەرو گۆشــتو مریشــكو ماســیو شــیرو هێلکــەو کــەرەدا هەیــە کــەمی ئــەم ڤیتامینــە لای ڕووەکی‌یەکان دەبینریو دەبێت بەهۆی کەم خوێنی پیسەك (فقر الدم الخبیث) و هەوکردنی دەمارەکان.

★ڤیتامین K:

لەش پێویستیی یەتی بۆ دروست کردنی هەندێ ئەندامی خەسکری خوێن. کەمی (K)دەبێتە مایەی ڕژانی خوێن لەڕیخۆڵەکان یان پێست (K)لەسەوزە پەڕەیی یەکاندا هەیە وەکو سپێناغ و لەهانەو سلق بەئەندازەیەکی کەم وە لەزەردێنەی هێلکەو شیردا هەیە.

★کانزاکان :

مرۆڤ پێویستی بەهەندێك کانزایەکە دەبێت لەخواردنەکەیدا ببێت، چونکە دەچێتە ناو دروستکردنی چەند بەشێکی تایبەتی لەش لەوانە (کالیسیۆم) کە لەئێسك و دداندا هەیە و هێزو ڕەقی یان پێ دەبەخشێت هەروەها پەیوەندی هەیە بەخەست بوونەوەی خوێن و گرژبوونەوەی ماسولکەکان. سەرچاوەکانی ئەمانەن شیر لەژمارەی یەکەمدا، ماسی و سەوزە پەڕەیی یەکان وەکو سلق و خەس و سپێناغ. کەمی ئەم مادەیە دەبێتە مایەی لاوازبوونی ئێسك و ددانەکان. (ئاسن) کە لەمادە بنەمایی یەکاندا بۆ دروست کردنی هیمۆگلۆبین کە لەناو خانەکانی خوێنی سووردایە. و کاریگەری یەکی گرنگ هەیە لەکاری گوێزانەوەی ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش. کەمی ئەم کانزایە دەبێتە مایەی کەم خوێنی (Anaema)، سەرچاوەکانی : زەردێنەی هێلکەو گۆشت و میوە وشکەکان هەروەها سەوزە پەڕەیی یەکان وەکو سپێناغ و وشکەکان وەکو فاسۆلیا و لەنانی جۆ خورماو بادەم و گوێز.

★یۆد:

ئەم کانزایە لەش پێویستی یەتی بەڕێژەیەکی کەم لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بۆ دروست کردنی هورمۆنێکی گرنگ لەلەشدا کە هورمۆنی ڕژێنی دەرەقی یە کە ڕێکخەری هەندێ جوڵانەوەی گرنگی لەشە وەکو پێگەیشتن، سەرچاوەکانی: ماسی و خواردنە دەریایی یەکان و جگەرو پاقلەو بادەم و گوێز. نا تەواوی ئەم کانزایە دەبێتە مایەی ئاوسلانی ڕژێنی دەرەقی لەگەردندا.

*فسفۆر:

دەچێتە نێو بنەمای ئێسكو ددانو هەوێنە گرنگەكانی لەش، سەرچاوەكانی: شیرو كەرەو زەردێنەی هێلكەو ماسیو میوە وشك كراوو سەوزە.

*سۆدیۆم:

دەچێتە ناو بنەمای خوێنو شلەمەنی شانەكان، سەرچاوە سەرەكی‌یەكەشی خوێی خورادنە هەروەها لەشیرو هێلكەشدا هەیە.

*پۆتاسیۆم:

دەچێتە نێو بنەمای خانە جیاوازەكانی لەش هەروەها دەچێتە نێو پێكهاتەی هەندێك میوە (Filut)وەكو ترێو خورماو هەنجیرو مۆز و سەوزە (Vegtabds) وەكو تەماتە.

سەرچاوەكانی وزەی لەش:

لەش پێویستی بەوزە هەیە بۆ ئەنجامدانی كاری ڕۆژانەی وەكو پێویستی ئۆتۆمبیل بەبەنزین یان شەمەندەفەرە بەكارەبا، ئەمەش بەتاووزە (سعرە الحراریە) دەپێوریێت، خواردنەكان جیاوازیان هەیە لەو بڕە وزەیەی كە دەیدەن بەلەش تیایەتی كە هیچ تاووزەیەكی تێدا نی‌یە وەكو ئاو و كانزاو ڤیتامینەكان بەلام شیرینی‌یەكان سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندی وزەن وەكو پەتاتەو گەنمەشامیو نانو ئەو شتانەی كە لەگەنم دروست دەكرێ. هەروەها چەوری‌یەكان دوو بەرانبەری ئەو وزەیە دەدەن بەلەش كە شیرینی دەیدات ئەگەرچی ئەندازەكانیشیان وەكو یەك بێت، نمونەكانیشی پەنیرو ڕۆنی ڕووەكیو ئاژەڵی‌یەكانو قەیماغ. بەلام خورادنە ئاژەڵی‌یەكانو گۆشتو مریشكو ماسیو هێلكەو كەرە لەگەڵ ئەو پرۆتینەش كە تێیدایە هەندێكی زۆر چەوری تێدایە بۆیە بەسەرچاوەیەكی دەوڵەمەندی وزە دەست نیشان دەكرێن سەوزەكان جیاوازیان هەیە لەوزە داری‌یەكی زۆر وەكو پەتاتە تاكو ناوەندی‌یەكان وەكو نۆكو چەنەوەرو گەزەر وزە كەمەكان وەكو خەسو لەهانەو قەرنابیتو باینجانو تەماتە.

خۆراك پێدانی سروشتی شیر خۆر:

گرنگیدان بەخۆراك پێدانی شیر خۆران بەبەشێکی زۆر گرنگی پێ گەیاندنی دەژمێردرێت، لەساڵی یەکەمی پێگەیشتنی زۆر تیژە لەلەشیدا بەتایبەت لەمێشکیدا کە پێویستە بگاتە پێگەیشتنێکی چاك بەخواردنێکی چاك. منالی باش خۆراك بەتەنها شێوەو لەشی جوان نییە بەلکو شادو پێکەنیناویەو خەوی ئارامە بەپێچەوانەی ئەو منالانەی کە باش خۆراکیان پینەدراوە زۆر دەگرینو زوو هەلدەچنو کەم دەخەونو نیگەرانو لەهەمان کاتدا منالی باش خۆراك کەمتر لەرێگەی توش بوونی نەخۆشییە درمییەکاندایە ئەگەر توشیش ببێ کەمتر دەمێنێتەوە لەلەشیداو کەمتر ماك (مضاعفات) دروست دەکات، ئەم وتەیەش لەسەر نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان دەسەپێنرێت وەکو (سورێژە) کە بەنەخۆشییەکی ئاسان دەژمێردێت بۆ منالی باش خۆراك بەلام منالی خۆراك ناتەواو نەخۆشییەکە زۆر سەخت دەبێ لەلای لەرێگەی ماکدایە (مضاعفات) و هەندێ جاریش مردن.

چۆن خۆراك بدەین بەشیر خۆر؟:

خۆراکی سروشتیو بێ هاوتا بەبێ بچوکترین گومان شیری دایکە. کە دابین کراوە بۆ ئەم مەبەستە وەکو چۆن شیری مانگا بۆ گوێر وە شیری هوشتر بۆ بەچکەکەی. و پێکهاتەکەی گۆڕاوە بەگوێرەی پێویستی ئەو ئاژەلە، شیری دایك ئامادەیە لەهەموو کاتێکدا. وەدانی مەمك بەمنال بۆ ئەوەی بیمژێ ڕوداوێکی سروشتیو دروستە، مەمك بەشێکی دایکە بۆ شیردان بەمنالەکەی وە بەهیچ شێوەیەك لەبنەمادا هۆکارێکی جنسی نییە وەکو هەندێ بۆچوونو وێنای هەلە دەری دەبڕێ. دایك لەزۆر کۆمەلگایەکدا شەرمەزار نابێت لەدانی مەمك بەمنالەکەی لەهەر جێگایەکدا بێ. بەلام شەرمەزاری لەهەندێ کۆمەلدا دروست دەبێ وە ئەمە دەتوانرێت زال بێت بەسەریدابەئامادەکردنی ژوری تایبەت بۆ شیردان یان

پۆشینی جلی تایبەتی شیردان کە بتوانێت شیر بدات بەشیر خۆرەکەی بەبێ ئەوەی هیچ شوێنێکی لەشی دەرکەوێت تەنانەت بتوانێت ئەم کارە لەجێگەیەکی گشتی یان چێشتخانەیەکدا ئەنجام بدات، پێکهاتەی شیر: پرۆتین و شیرینی و چەوری تێدایە بەئەندازەیەکی دیاری کراو بۆ مناڵ، وە رێگە نییە بۆ دۆزینەوەی هەڵە لەپێکهاتەکەیدا. لەوە دەچێت لەوە گرنگتر ئەوە بێت شیر بۆ خۆی پاکە لە بەکتریای نەخۆشییەکان و مناڵ توشی نابێت چونکە لەمەمکەوە دەرژێتە نێو دەمی مناڵەکە بەبێ دەرکەوتن لەدەوروبەری دەرەوەی . وە ئەمە تاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوەکان سەلماندویەتی کە ئەو منداڵانەی شیریان لەلایەن دایکەوە بۆ دابین دەکرێ کەمتر لەرێگەی نەخۆشییە درمییەکاندان. بەتایبەت هەوکردنی ریخۆڵەو هەوکردنی لولەکانی هەوا. پاکی شیری دایك لەمیکرۆبەکان تەنها هۆکاری کەم توش بوونی شیر خۆر نییە بەدرمەکان بەڵکو هۆکاری گرنگ تری هەیە کە بەم تازەکیانە دەرکەوتووە. شیری دایك بەرگیری دەدات بەمناڵ دژی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان وە پارێزگاری لەڤایرۆسەکان لێ دەکات هەروەها دەرکەوتووە ئەو مناڵانەی کە شیردانی سروشتییان بەردەکەوێت کەمتر لەرێگای توش بووندان لەنەخۆشییەکانی (ئەکزیما)و نەخۆشییەکانی خورانی (الحساسیە) دەزگای هەرس کردن. دایکێك کە شیر دەدات بەمناڵەکەی لەمەمکییەوە هەست بەرەزامەندی دەکات چونکە کارێکی پێویست و گرنگی ئەنجام داوەو زۆری لەلەشی داوە بەمناڵەکەی ئەوەشمان لەیاد نەچێت شیردان بەمناڵ لەمەمکەوە لای زۆر لەدایکان بێ نوێژی دوا دەخات وە هەروەها دوو گیانیش بۆیە باشترین هۆکارە بۆ رێك خستنی دووگیانی بەشێوەیەکی سروشتی و بێ پارە. هەر چەندە بەبەردەوامی ئەم رێکخستنە دروست ناکات زۆر لەکۆمەڵگاکان کە دووریان گرت بۆ ماوەیەك لەشیردان بەمناڵەکانیان بەشێوەیەکی سروشتی کەم. کەم گەڕانەوە. رێژەی ئەو دایکانەش زۆر بووە کە شیر دەدەن بەمناڵەکانیان زۆر بونێکی دیارو بەردەوامە.

کەی ئامادەیی دروست دەبێ بۆ شیردان؟:

سروشـت دەسـت بـەئامادەکردنی مەمکـەکان دەکـات بـۆ شـیردان لەمـەودای دوگیانی‌دا کە ئەندازەی زیاد دەکات‌و ڕەنگی گۆی مەمکەکان‌و دەورروبەری تاریك دەبێتەوە هەروەها لەهەفتەکانی کۆتایی دوو گیانیدا دەست دەکات بەدەرکردنی چەند دڵۆپەیەك کە شلەیەکی زەردی خەستە کە بە (لبأ) دەناسرێت.

دەبێ دوو گیان ئامادە بکرێت لەڕووی دەروونی‌یەوە لەلایەن پزیشکەکەیەوە یان ڕێنماکەرەکەیەوە لەڕووی گرنگی شیرەکەیەوە وەکو خۆراکێك بۆ مناڵەکەی کە لەدایك دەبێ هەروەها بۆ سودی ئەو گۆڕانکاری‌یانەی کە ڕوو دەدات لەلەشیدا وە دەبێ مەمك هەڵبەست لەبەربکات کە تایبەتە بەدووگیانەوە. بۆ خۆلادان یان دەرباز بوونی چەمانەوەی مەمك بەسەری خۆیدا کە لەوە دەچێت ببێت بەهۆی بەستنی لولـەکانی شیر ئەم مـەمك هەڵبەستە زیاتر گەورەیـەو هەڵواسـەری شـانی پێوەیـە ناوی هەیە کە توانای مژینی ئەوەی هەیە کە مەمك دەری دەکات لە (لبأ).

هەروەها دایك دەبێ گۆی مەمکی بەپاکی ڕابگیرێت واتە بەبەردەوامی بیشوات بەئاوی پاك بەبێ بەکارهێنانی سابون یان پاکەرەوەکان (المعقمات). دووگیان دەبێ فێری چۆنیەتی دۆشینی مەمك ببێ پێش مناڵ بوون ئەویش بەگوشینی

مەمك لەنێوان هەردو دەست بەشێوەیەك کە پەنجە گەورەکان ڕووبەڕووی یەك بن وە پەستانیان لەسەر سورایی دەوری گۆی مەمك بێ یان لەپشتەوە ڕاستەوخۆ بەرەو سنگی ئەم کارە دووبارە بکاتەوە بەهەموو لاکانی مەمکیدا بۆ ماوەی دوو چرکە ڕۆژی دووجار لەکاتی دوو گیانیدا. تێبینی، نابێت پەستان بخرێتە سەر گۆکانی مەمك.

شێوەی ژمارە (٢)
چۆنێتی دۆشینی مەمك

دوو گیان لەسەسریەتی ئاگاداری شێوەی سەر مەمکەکانای ببێت کە ئەگەر لەئەندازەی خۆی پانتربیوو یان چوو بووە ناوەوە دەبێت پزیشسکەکەی ئاگادار بکات چونکە لەوە دەچێت هەندی ڕاهێنانی بۆ بنوسێت یان بەکارهێنانی قەڵغانی گۆی مەمک کە نیو تۆپێکی شوشەیی سەر بەستراو و سافەو کونێکی لەناوەراستدا هەیەو گۆی مەمک دەچێتە ناوەوەی . ئەم قەڵغانە بەشێوەیەکی ئاسایی لەژێر مەمک هەڵبەستەکەوە دادەنرێت.

شێوەی ژمارە (٣)

قەڵغانی گۆی مەمك

وە ئەگەر ئازارێك یان سووربوونەوەیەك لەمەمکدا بینرا کە لەوە دەچێت هۆکارەکەی هەوکردن بێت پێویستە پشت گوێ نەخرێت و سەردانی پزیشك بکرێت بۆ چارەسەرکردنی، بۆ ئەوەی کار نەکاتە سەر بەکارهێنانی بۆ شیردان. هەروەها دووگیان دەبێت گرنگی بەخواردنی خۆی بدات بەشێوەیەك کە خواردنەکەی جۆراوجۆر بێت و بەشێکی زۆر پرۆتینی تێدا بێت وەکو: هێلکەو گۆشت و مریشك و ماسی و هەندێك شلەمەنی بخواتەوە بۆ شکاندنی

تینویەتی‌یەکەی، شیر هەندێکی باش کالیسیۆمی تێدایە بەڵام ئەگەر حەزی لەشیر نەبوو دەبێت هەندێك حەب بەکار بهێنێ کە دوو ملی گرام کالیسیۆمی تێدا بێت وە ئەمە لەئامادەکراوەکاندا هەیە لەگەڵ ڤیتامین (C)و (D) هەردووکیان گرنگن بۆ دایکی دووگیان.

شێوەی شیر پێدان لەمەمکەوە:

شیر پێدان لەمەمکەوە کارێکی سروشتی‌یەو ئەنجام دراوە لەلایەن دایکانەوە لەڕۆژی دروستبوونەوە ئاسان شی کردنەوەی لەوەدەچێت کە سودبەخش بێت بۆ لادان لەهەندێك هەڵەو کێشەکە دایکە تازە ئەزمونەکان ڕووبەڕووی دەبنەوە دایکی لێزان ماوەی شیردان بەماوەی تێکەڵ بوون دەزانێت لەگەڵ منداڵەکەیدا وە حەسانەوەی وە بەئەرکێك یان کارێکی قورسی نازانێت و بەبێزاری‌یەوە ئەنجامی بدات بۆیە لەسەریەتی خۆی بۆ ئامادە بکات لەڕووی دەروونی‌یەوەو لەلەشی‌یەوەو هزری‌یەوە، و دوور بگرێت لەهەموو کەمو کوڕی‌یەکی ماڵەوەو کێشەکانی و بەحەزو وویستەوە ڕووی تێبکات بۆ گوزەراندنی کاتێکی چاك و خۆش لەگەڵ منداڵەکەیدا شایانی باسە سە لمێنراوە بەشێوەیەکی زانستی کە باری دەرونی دایك لەگکاتی شیرداندا کاریگەری‌یەکی گرنگی هەیە لەسەرکەوتنی شیردانەکە. وە ئەو دیاردانەش کە بە بەرپرسیار دانانرێن لەتەندروستی منداڵدا یان شێوەی یان ئەندازەی لەوە دەچێت هەمووی هی کەم شیری بێت، شیردان بەم شێوەیە دەبێت دایك لەسەرکورسی‌یەکی چاك دابنیشێ بەشێوەی خاوبوونەوەو حەسانەوەیەکی تەواوی لەشی، چونکە ئەگەر بەشێکی لەشی لەناڕەحەتیدا یا لەئازاردا بوو بەهۆی خراپی دانیشتنەکەیەوە ئەو کاتە کاریگەری دەبێت لەسەر شیردانەکەو کەمی دەکاتەوە دایك دەبێت منداڵەکەی بەسۆزو ناسکی لەسەر دەستی بگرێت بەشێوەیەك سەری کەوتبێتە سەر قوڕانیسکی و پشتی پان بووبێتەوە

بەسەر دەستیدا وە دەبێت ئازاد بێت لەجوڵانەوەدا بەبێ بەستنەوەی بەجلو بەرگو پێچەر (قومات).

شێوەی ژمارە (٤)

شێوەی دایكو منالەكە لەكاتی شیرداندا

هەروەها شیر دەر دەبێت بەدەستەكەی تری مەمكی خۆی بگرێتو دروست كردنی پەستان بەقامكەكانی دروست بكات لەسەرو خوارەوەی سووری‌یەكەی دەوروبەری گۆی مەمكی بۆ بەرگیری كردن لەبەستنی كونی لوتی منالەكەی لەكاتی شیرداندا.

شێوەی ژمارە (٥)

دور خستنەوەی مەمك لەلوتی شیرخۆر لەكاتی شیرداندا

وە گۆی مەمکی ڕووبکاتە دەمی شیر خۆرەکە بەبێ ئەوەی فشاری هەبێت بۆ دەمی، بەڵکو خستنە سەر لێوێکی سووك یان لەسەر گۆنای نزیك گۆشەی دەمی بۆ ئەوەی دەمی بکاتەوە بەکارێکی ئینعیکاسی (واتە وەڵام دانەوە لەلایەن مناڵەکەوە). وە کاتێك مناڵەکە وازدێنێ لەشیر خواردن دایکەکە لەسەریەتی بیگوێزێتەوە بۆ مەمکەکەی تریو پاڵ خستنی لەسەردەستەکەی تری بەهەمان شێوە هەروەها کاتێك مناڵەکە واز لەشیر خواردن دێنێ بەتەواوی دایك لەسەریەتی کۆمەکی بکات بۆ هەڵسانەوە کە بیگرێتو بیخات بەسەر شانیدا وە بدات بەسەر پشتیدا بەسوکی یان بیجوڵێنێتەوە بەسوکی و بەنەرمی پاش ئەوەی بەم شێوە مایەوە بۆ چەند چرکەیەك دەتوانی بیخاتە سەر جێگەکەی خۆی بۆ ئەوەی بحەسێتەوەو بنوێت.

شێوەی ژمارە (٦)

یارمەتی دانی شیرخۆر بۆ نزگەرمدان پاش شیر پێدان

کاتەکانی شیردان:

دایکـانێکی زۆر هـەن کـاتێك مـەمك دەدەن بەمناڵـەکانیان کـە داوای بکـەن بەمانایـەکی تـر کاتێك دەگری لەبرسا ئەمە بەرێگەی داواکـردن نـاو دەبرێـت، وە ئەمـە رێگەیـەکی ئاسـان‌و سروشـتی‌و مەنتیقی‌یـە چونکـە منـاڵ خـۆی زانـاترە بەپێداویستی‌یە خۆراکی‌یەکانی هـەروەها منـاڵان جیاوازی‌یـان هەیـە، تیایاندایـە پێویستی بەشیر خواردنێکی کەمـە وە تیایاندایـە پێویسـتی بەشـیر خواردنێکـی زیاترە لەوانەی کە پێویسـتیان بەشـیر خواردنێکـی چـەند جـارە لـەرۆژێکدا ئـەو منالأنەن کە کەم خۆراك بوون لـەناو مناڵداناو کێشیان کـەم بـووە لـەکاتی لـەدایك بووندا‌و چاکی تری ئەم رێگەیە ئەوەیە کە نامێلێت مناڵ بگری بۆ ماوەیـەکی زۆر وە دەبێتە مایەی تیکچوونی پەیوەندی نێوان مناڵ‌و دایکەکەوە توشی هیلاکی‌و نیگـەرانی دەبێ لـەئاکامی گریـانی زۆردا بۆیـە نـاتوانێت شیر خواردنەکـەی تـەواو بکات، وە لەهـەمان کاتا برێکـی زۆر هـەوای هـەڵمژیوە. دەبێـت دایـك بزانێـت کـە گریان لەئەنجامی شتی تریشدا دروست دەبێ جگە لەبرسێتی ئەگەر مناڵ هـەڵگیرا لەسـەر جێگەکـەی وازی لـەگریان هێنـا ئـەوە زیـاتر هـی برسـێتی نی‌یـە و ئەگـەر گریانەکەی بەردەوام بوو ئەو کاتە لەوە دەچێت هۆکاری تر بێ وەکو سـەرمایەکی توند یان گەرمایەکی توند یان لەوە دەچێت نەخۆش بێت.

بەلاّم رێگەی دووەمی شیردان بەمناڵ لەسەر خشتەی دیاری کراودایە. وە ئەمە رێگە کات بۆ دایك دروست دەکات کە سوود لەکاتەکانی وەربگرێت بۆ مندالّەکانی تـری‌و کارەکـانی تـری مـاڵ‌و چێشـت لێنان‌وپـاك‌و خـاوێنی‌و حەسـانەوەو رێکخستنی خۆی، وە ئەمە بەرێگەی خشـتەیی نـاو دەبرێـت کـارێکی ئاسـایی‌و مەنتیقی‌یە سود وەرگرتن لەهەردوو رێگەکە، کـە دایـك بەرێگـەی داواکـردن دەسـت پێ بکات لەپێشدا ئەگەر مناڵەکە پاش خۆراك بوو وە بەشی خۆی لێ وەرگرت‌و بۆ ماوەی دوو کاتژمێر خەوت وەکو هـەنگاوی یەکـەم پاشان کاتـەکانی خـەوی زێـدی کرد بۆ سێ کاتژمێر، چوار کاتژمێر بەشێوەیەك کە هـەموو رۆژێك لەهـەمان کـاتدا

خەبەری بێتەوە بۆ شیر خواردن. پاش ماوەیەك لەنێوان دوو سێ مانگیدا داكی خشتەیەكی ڕوونی دەست دەكەوێت دەتوانێت بەهۆیەوە كاتەكانی دابەش بكات.

مـاوەی شیـردان:

گونجاونی‌یە كات دیاری بكەین بۆ شیردان بەمناڵ وە بیسەلمێنین لەسەر هەموو مناڵێك چونكە تیژی شیر خواردن دەگۆڕێت لەمناڵێكەوە بۆ مناڵێكی تر وەكو مەمكەكان و گۆی مەمكەكان جیاوازیان هەیە، دەبینین هەندێك مناڵ لەسەرخۆ شیر دەخۆن و هەندێكی تر بەتیژی شیر دەخۆن. وە هەروەها شیر لەهەندێ مەمك دەڕژێ و هەندێكی تر بەكەمی شیر دەدات دەتوانین بڵێین بەشێوەیەكی گشتی لەزۆربەی كاتەكاندا مناڵ هەموو شیری ناو مەمك لەچوار پێنج خولەكی یەكەمدا دەمژێ وە پێویستی بەدە تا پانزە خولەك زیاتر نی‌یە بۆ شیر خواردن یان بۆ چۆڵ كردنی مەمكەكان ئەگەر مایەوە بۆ لەم كاتە زیاتر ئەوە مەمكەكە وەكو ئارام بەخشێك بەكاردێنێ وە هەوا دەمژێ بۆیە لەوە دەچێت ئازاری گۆی مەمك بدات، ئەو دایكەی كە واز لەمناڵەكەی دێنێ كە مەمكی بمژێ بۆ ماوەیەكی درێژ پاش چۆڵكردنی مەمكەكانی ئەبینێت مناڵەكەی هیلاك دەبێ و شیر خواردنی خراپ دەبێ لەمەمكەكەی تری‌یەوە هەروەها لەوە دەچێت بنوێت پێش چۆڵكردنی.

دۆشینی مەمك پاش شیردان:

باشتر وایە مەمك چۆڵ بكرێت لەوەی كە دەمێنێتەوە پاش شیرپێدان واتە دوا بەدوای شیردان بدۆشرێت وە ئەمە دەسەلمێنرێت بەشێوەیەكی تایبەت لەسەر دوو ڕۆژی یەكەم لەسەرەتای شیرداندا، مەبەست لەمە بەرگیری كردنە لەسوربوونەوەو ئاوسانی مەمكەكەو نەرم كردنی بۆ دەركردنی بڕێكی زیاتر شیر كە مایەی یارمەتی دانی سەركەوتنی كاری شیردانە بەشێوەیەكی گشتی هەروەها

دەتوانێت شیرەکە بکاتە نێو حاجەتێکی پاکەوە بیداتە مناڵەکەی بەکەوچکێکی پـاك وە ڕێگـەی دۆشین بـەم شـێوەیەیە: شـیردەر مەمکـە بخاتـە نێـوان نـەرمی داسـتی‌یەوە وە دەسـت پـێ کـردن بەبەشـی دواوەوە واتـە نزیکـی لەشـی پاشـان پەستان دروسـت کـردن لەسـەر مـەمك بەسـەر دەوربـەری سـوورایی گـۆی مـەمك بەتایبەتی وە پەستانەکە بەرەو سنگ بێت بەڕاستەوخۆ.

خۆراك پێدان پاش مناڵ بوون:

مناڵ دەبێت شیری پێ بدرێت لەنزیك ترین کاتی پاش مناڵبووندا بۆ ئەوەی مەمکـەکان هـانبدرێت لەسـەر دەرکردنـی شـیر. لـەوە دەچێـت شـیردان لای زۆر لـەدایکان دوابکـەوێت بـۆ ڕۆژی سـێیەم‌و چوارەمـی پـاش منـاڵ بـوون.. ڕەنگـی شیرەکە لەڕۆژانی پێنجـەمی یەکـەمدا پـاش منـاڵ بـوون زەردو خەسـتە کـە پێـی دەوترێ (لبأ)ی لێ بێت. ئەمە مادەیەکی زۆر سوو بەخشە بۆ خۆراك پێدانی شیر خۆرو دەوڵەمـەندکردنی بـەزۆر لـەو مەوادانـەی کـە بـەرگیری بـەهێز دەکـات دژی نەخۆشـی‌یەکان.. لـەکاتی دواکـەوتنی شـیری دایـك دەتوانرێـت ئـاوی پـاکی پـێ بدرێت یان ئاوی شیرین کراو بـە شـەکر یـان (کلوکـۆز) یـان (قـەنداخ) لەڕێگـەی کەوچکێکی پاکەوە بەڵام ئەگەر کەش گەرم بو مناڵ پێویستی بەبڕێکی زۆر ئاو دەبێ بۆ ئاودانی و بەرگیری کردنی ووشك بوونەوەی شانەکانی لەشی.

ئـــاو پێـــدان:

هـەندێ جاری شیر دەرەکان وا بیر دەکەنەوە لەو کاتـەدا ئـاو پێویسـت نی‌یـە چونکە خۆراکەکە شلەمەنی‌یە وەکو ئاو بەڵام ڕاستی ئەوەیە شیر بۆ شیر خـۆر پێویستی بە ئاوە، پێویستی مناڵیش دەگـۆڕێ لەهـەندێ سـانتیمەتری دوجـاوە دەگۆڕێ (کـەوچکێکی کوپ) هـەتاکو سـەدان لـەم ئەندازەیـە پڕی کوپێك هـەروەها

پێویستی زیاد دەکات لەکەشی گەرمدا یان ئەگەر ژوورەکە گەرم بێت زیاد لەپێویست یان جلی منالەکە ئەستوربێت لەوەی کە پێویستە. لەمانگی یەکەمدا دایك لەسەریەتی ئاو پاك کاتەوە بەگەرم کردنی (التعقیم)و کردنە ناو مەمەمژەیەکی پاك کراوەوەو سەری مەمە مژەکە داپۆشرێت بەداپۆشەرێکی باش کە بەرگیری بکات بەئالودەبوونی بەمیکرۆب یان وەستانی مێروو لە سەری وەکو مێش، وە ئاوی پێبدرێ لەنێوان ژەمەکاندا بەکەوچکێك پاك کراوە لەدوو مانگی یەکەمدا وە پاشان ڕاستەوخۆ لەمەمەمژەکەوە بیدرێتێ بۆ بەرگیری کردن لەئالودەبوونی و بۆ ئەوەی شیر خۆ بەشی خۆی بەرێت بۆ شکانی تینویەتی یەکەی.

دانی ڤیتامینەکان:

لەگەڵ ئەوەشدا کە شیری دایك بەشێکی زۆر ڤیتامینی تێدایە لەوە زیاتر کە لەشیری مانگادا هەیە ئەوەی کە تێیدایە لەجۆری ڤیتامین (D)یە، کە گرنکە بۆ پێگەیشتنی ئێسك.. بەسی نی یە ئەگەر پێستی منال بەری تیشکی ڕاستەوخۆی خۆر نەکەوێت بۆ ئەوەی بتوانێت ڤیتامین دروست بکات. ئامۆژگاری دایکان دەکرێت ڤیتامین (D) بدەن بەمنالەکانیان لەسالی یکەمی تەمەنیاندا لەشێوەی دلۆپەی ڕۆنی جگەری هەنگ یان یەکێك لەئامادەکراوە پزیشکی یەکان لەوەی کە پزیشك دەینوسێ بەو ئەندازەی کە بڕیار دەدا چونکە زیادە ڕەوی تێدا لەئەندازەی دیاری کراو دەبێتە مایەی زیان بۆ تەندروستی منالەکە هەروەها بۆ دەست کەوتنی ڤیتامین (C)یش گرنگی بدرێت بەمنال لەشێوەی گوشراوی پرتەقال-و لیمۆی تازە چونکە ئەم ڤیتامینە لەناو دەچێت بۆ ماوەیەکی درێژ هەلگیرێت، یان یەکێك لەئامادەکراوە پزیشکی یەکان کە پزیشك دەینوسێ بەتاکو یان لەگەل (D)دا لەهەمان ئامادەکراودا بیدرێتێ.

*کەی دایك بەرگیری لەشیر پێدانی شیرەکەی بکات بۆ مناڵەکەی:

لەبارێ کاتی کەمی دیاری کراودا دایك ئامۆژگاری دەکرێت کە برگیری بکات لەشیردان بەمناڵەکەی بۆ ماوەیەکی کورتی دیاری کراو یان بەشێوەی بەردەوام بەگوێرەی بڕیاری پزیشك بۆ نموونە: کاتێك توشی نەخۆشی یە سەختەکان دەبێت و پێویست بەکەوتن لەنەخۆشخانەدا دەکات وەکو نەخۆشی یەکانی جگەریان توشی بوونی بەسیلی جگەی (التدرن الرئوي)هەرچەندە لەهەندێ وولاتان دەرمانی دژ بەسیل دەدرێ بەمناڵەکە وە بەردەوام دەبێ لەسەر شیرخواردن لەمەمکی دایکی یەوە هەروەها لەو دەچێت مناڵ بێ توانابێت لەشیر خواردن لەمەمکی یەوە بەهۆی ئەوەی کە (خەدیج)ە واتە پێش کاتی خۆی لەدایك بووە، یان بوونی تێك چوونی خەلقی لەدەمدا وە هەندێ جار بەرگیری لەبەر توشبوونی دایك دەبێت بەنەخۆشی یەکی ئاوەزی یان بەهۆی دوو گیانی یەکی ترەوە هەروەها لەوە دەچێت پزیشك بۆ کاتێکی دیاری کراو بەرگری هەندێ دەرمانی تایبەتی لێ بکات ...یان بەهۆی پێویستی بەتاقیکردنەوەی تەندروستی تایبەت وەکو تاقیکردنەوە بینەرە تیشکی یەکان (النظائر المشعة).

بـــڕینـــەوە:

کەی دایك مناڵ بڕێتەوە لەمەمکی؟: کاتێکی تایبەتی دیاری کراو نی یە، بەڵکو کاتێکە دەگۆڕێ لەکۆمەڵگا جۆراوجۆرەکاندا، لەوڵاتی خۆماندا دایك ئامۆژگاری دەکرێت کە بەردەوام بێت لەشیردان لەمەمکی یەوە لەماوەی ساڵی یەکەمدا بەتەواوی و بەشی زیاتری ساڵی دووەم بڕینەوەیش بەشێوەیە کوت و پڕ نابێ بەڵکو بەشێوەیەکی کەم کردنەوە کە مناڵەکە ڕاهاتبێت لەسەر خواردنی تر لەمانگی چواردەمەوە تاکو مانگی شەشەم لەم تەمەنەدا ئامادەیی تێدا دروست بووە بۆ جوڵانەوەی پارو لەدەمیداو قوتی بدات لەجێگەی ئەوەی لەناوی بەرێت،

ئەگەر دایك دوا كەوت لەم كاتە لەوە دەچێت توشی كێشەی زیاتر بێت لەڕاهێنانی لەسەر خواردنە تازەكان، ڕاهێنانی لەوێوە دەست پێ دەكات بەبەكارهێنانی مادە شلەكان وە كەم كەم خەست كردنی بۆ نموونە بەشلەی گەنمو برنج دەست پێ بكات وەبەكەوچك پێ‌ی بدرێتو دەبێ لەپێشان بەئەندازەیەكی كەم بۆ نموونە كەوچكێكی كوپ لەڕۆژی یەكەمدا پاشان دوو كەوچكی كوپ لەڕۆژی دووەمداو بەم شێوەیە تاكو مناڵە ئەندازەی گونجاوی خۆی وەردەگرێت لەخواردندا بۆ نموونە نیو كوپ یان كوپێك پاشان دوای هەفتەیەك یان دە ڕۆژی تر مادەیەكی تری پێ دەردێت وەكو زەردێنەی هێلكە بەنەكوڵاوی یان نیوە برژاوەوە بەهەمان شێوەی كەم كردنەوەی پێشوو دەتوانێت پاش ئەوە جۆرەكان زیاتر بكەیت بۆ ئەوەی سەوزەو میوە بگرێتەوە وەكو پەتاتەو گەزەرو مۆزو سێوو گۆشتی قیمەكراو، و هەمووی لێ بنرێت جگە لەمۆزەكە، بەشێوەیەكی شلەیی دەردێت یان هەویرێكی سووك گرنگ نی‌یە چۆن پێبدرێت بەڵام گرنگ ئەوەیە كە بەشێوەیەكی كەم كردنەوە بێت بەچەند مادەیەكی تازە دەست پێ دەكرێت لەیەك كاتدا. چاكتر وایە ئەم خۆراكانە هەموو كات پێش شیردان لەمەمكەوە پێ‌ی بدرێت وە دەتوانێت ئەم ئەندازەیە زیاد بكەیت بەشێوەیەكی تەواو هەروەها دایك دەتوانێت ژەمی زیاتر ئاڵۆز ئامادە بكات وەكو ئەم نموونانەی لای خوارەوە. لەم مادە كەم خەرجانەی كە ئێستا لەبازاڕدا فراوانە:

تێكەڵەی پاقلەو برنج★★

مادە سەرەكی‌یەكان	بەشی مناڵێك
پاقلەی جۆراوجۆر (تێكەڵكردنی لەگەڵ نیسكەو نۆكو فاسۆلیای وشك)	(٢)كەوچكی چێشت خۆر
برنج	(٢)كەوچكی چێشت خۆر
ئاو	نیو كوپ
شیری وشك	(١) كەوچەكی چێشت خۆر
شەكر	(١)كەوچكی چێشت خۆر

**چۆنێتی دروست كردنی یان لێنانی:

١-برنج و پاقلەكە دەكوترێت پاش ووشك كردنەوە لەسەر ئاگر بۆ ماوەی (١٥) خولەك پاش كوتانی بەدەستگای تایبەت دەكرێت بەئارد.

٢-ئاردی برنج و پاقلەكە تێكەڵ دەكرێت بەهۆی هەندێك ئاوەوە.

٣-پاش ماوەی ئاوەكە دەكرێتە سەر تێكەڵەكە لەگەڵ تێكدانی بەردەوام بۆ بەرگیری كردن لەوەی كە گرێی تێ نەكەوێت پاشان دەكوڵێنرێت لەسەر ئاگر.

مادە سەرەكییەكان	بەشی منداڵێك
پەتاتە	(٤) كەوچكی چێشت خۆر
شیری وشك	(٢) كەوچكی چێشت خۆر
ئاو	(١)و (٢/١)ی كوپێك

*چۆنێتی دروست كردنی:

١-پەتاتەكە دەكوڵێنرێت تاكو نەرم دەبێت پاشان توێكی دەگیرێتەوەو بەجوانی دەكوترێت.

٢-شیرەكەی بۆ زیاد دەكرێت وە هەندێكی كەم ئاوی تێكەڵ دەكرێت لەگەڵ پەتاتەكەدا پاشان تۆزێك دەكوڵێنرێت.

*كاستەری هێلكە:

مادە سەرەكییەكان	بەشی منداڵێك
هێلكە	(١)
شیری ووشك	كەوچكێكی چێشت خۆر
ئاو	(٢/١)ی كوپێك
شەكر	(١) كەوچكی كوپ

★چۆنێتی دروست کردنی:

١-هێلکەکە بەجوانی تێکەڵ دەکرێت.

٢-شیرو شەکرەکە لەئاوێکی گەرما دەتوێنرێتەوە وە تێکەڵ بەهێلکەکە دەکرێت.

٣-لێدەنرێت لەگەڵ تێکدانی بەردەوام پاشان بەهۆی ساردی‌یەوە دەماسێنرێت.

*تێکەڵەی هێلکەو پەتاتە.

مادە سەرەکی‌یەکان	بەشی مناڵێك
پەتاتەی نیو کوڵاو	(١) دانە
خوێ	(٢/١)ی کەوچکی چای

★چۆنێی دروست کردنی:

١-هێلکەو پەتاتە کوتراوەکە لەگەڵ خوێکەدا بەجوانی تێکەڵ دەکرێن.

★شلەی سەوزە وشکەکان:

مادە سەرەکی‌یەکان	بەشی مناڵێك
پەتاتە	(٢)کەوچەکی چێشت خۆر
سەوزەی پەڕەیی وەکو سلق، کەرەوز، مەعدەنوس، سپێناغ.	(٤/١)ی کوپێك
وشکە وەکو نۆك یان پاقلە	(٢)کەوچکی چێشت خۆر
ئاو	(١) و (٢/١)ی کوپێك
شیری وشك	(١) کەوچکی چێشت خۆر
خوێ	(٢/١)ی کەوچکی چای

★چۆنێتی دروست كردنی:

١-پاقلەكە دەكوڵێنرێت تاكو دەگەیەتە نەرمی.

٢-پەتاتەكە دا‌ەكوڵێنرێت پاشان دەكوترێت پاش پاككردنی.

٣-پەتاتەو سەوزە پەڕەیی‌یەكە پاش لەت لەتكردنی بەچاكی دەكرێتە سەر پاقلە پاككراوەكەدا بۆ ماوەی (٥)خولەك لێ دەنرێت.

٤-تێكەڵ دەكرێت بەجوانی پاشان دەپاڵێورێت.

٥-شیرە ووشكەكە تێكەڵ دەكرێ لەگەڵ ئاودا وە دەكرێت بەسەر تێكەڵەكەی تردا وەلێ دەنرێت بۆ ماوەی (٥) خولەكی تر لەگەڵ تێكدانی بەردەوام.

خۆراکی دایکی شیردەر:

شیری دایك بەشێوەیەکی گشتی پێکهاتەکەی نەگۆڕەو بەمانای ئەوە کە منداڵ پێویستی خۆراکی خۆی لێ دابین دەکات ئەگەرچی ناتەواویەکی کەمیشی هەبێ لەخۆراکی دایکەکەدا بەلام ئەگەر ناتەواوی‌یەکە زۆر بێت ئەو کات کاریگەری دەبێت لەسەر پێکهاتەی شیرەکە تەنانەت لەوە دەچێت کاریگەری هەبێت لەسەر بڕی شیرەکەش. لەگەڵ ئەوەشدا ناتەواوی لەخۆراکی دایك کاریگەری دەبێت لەدوا ڕۆژدا لەسەر تەندروستی دایکەکەش بۆیە ئامۆژگاری دایکی شیردەر دەکرێت بڕێکی باش پرۆتین وەرگرێت وەکو هێلکەو گۆشت و ماسی و کەرە لەیەکێك لەژەمەکاندا هەر هیچ نەنێت. بەلام ئەگەر شیری دایك بۆ خۆی بڕەکەی کەم بوو بەو مانایە نابێت ئەگەر خواردن زۆر بکات لەخۆراکی ڕۆژانەی شیرەکەی زیاد دەکات لەمەمکی‌دا. وە بەڵگەیەکی زانستی نی‌یە کە خۆراکێکی تایبەت هەبێ ئەگەر دایك زۆری لێ بخوات شیرەکەی زیاد دەکات پێشتر دایك ئامۆژگاری دەکرا کە ئاوو شیر زۆر بخوات ئێستا ڕون بۆتەوە زیادە ڕەوی لەخواردنەوەی شلەمەنی بڕی شیرەکەی زیاد ناکات بەڵکو دایك لەسەریەتی بڕێکی تەواو شلەمەنی بخواتەوە بۆ لەناوبردنی هەستی تینوویەتی‌یەکەی و بۆ تیر خورادن، وە ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە دایکی دوو گیان خۆی بۆ خۆی شلەمەنی زیاتر دەخوات لەو بڕەی کە خواردوویەتی پێش دوو گیانی و منداڵ بوون. شیردەر دەبێ ئاگاداربێ لەخورادنەوەی هەندێ دەرمان چونکە هەندێك لەو دەرمانانە دەڕژێتە ناو شیرەکەی بەبڕێك کە لەوە دەچێت کاریگەری هەبێت لەسەر تەندروستی شیرخۆرەکە بۆیە دەبێت تاکو دەتوانێت خواردنی دەرمان کەم کات وە هیچی بەکار نەهێنێت بەبێ ڕاوێژ کردنی پزیشك هەروەها ئەگەر پێویستی بەئەنجامدانی هەندێك تاقیکردنەوەی پزیشکی بوو وەکو بەکارهێنانی بینەرە تیشکی‌یەکان، دەبێ پزیشکەکە ئاگادار بکاتەوە کە شیردەرە، هەندێ جار هەندێ خۆراك دەبێ

بەهۆی (با) لەگەڵ دایکدا وە لەهەمان کاتدا دەبێتە هۆی ئاوسانی ناوزك و دروست بوونی برك لای مناڵەکە خۆراکەکان ئەمانەن:

سیرو پیازو لەهانەو تەماتەو سرکە.

بۆیە باشتر وایە نەخورێت یان کەم بکرێتەوە

کێشەکانی شیر پێدانی سروشتی:

*ئاوسانی مەمك:

لـەوە دەچێت ڕوو بدات لای هەندێك لەخانمان لە (١٠) ڕۆژی یەکەمداو بەشێوەیەکی تایبەت لەڕۆژانی دووەمەوە تا چوارەمی پاش مناڵ بوون هەست دەکەن بەناڕەحەتی و پڕ بوونی مەمکەکان کە لەوە دەچێت بەردەوام بێت لە (٢٤) تا (٤٨) کاتژمێر وە گرنگ ئەوەیە لەبەرکردنی مەمك هەڵبەستی تایبەت بەشیر دەران لەگەڵ دۆشینی مەمك پێش شیردان بەمناڵ بۆ نەرم بوونی دەوروبەری گۆی مەمك وە ئاسان بوونی پەستان دروستکردن لەسەری بەپوکەکانی لەکاتی شیرخواردندا ئەگەر شیر خواردنی شیر خۆرەکە نوسانی مەمکەکانی کەم نەکردەوە ئەتوانێت مەمکەکان بدۆشێت پاش شیردان یان چۆڵ کردنی بەهۆی چۆڵکەری شیری مەمك دەستی بێت یان کارەبایی (الملاطة) لەگەڵ ئەمەشدا دانانی پارچەی گەرم و شێلانی مەمکەکان لەکاتی خۆشتندا بەدوشی گەرم سود بەخش دەبێت.

*ئازاری گۆی مەمك:

دروست دەبێ لای شیردەرەکان لەهەفتەی یەکەمدا لەسەرەتای شیردان کە لەدەوروبەری پێشەوەی گۆی مەمك خەتێکی تاریك لەخوێن ڕژی پێستی دەبینرێت. وە هۆکەشی پەستانی دەمی شیر خۆرەکەیە لەسەر گۆی مەمك وە لەوە دەچێت هۆکەشی شێوەی دانانی لەشی دایکەکە بێت لەکاتی شیرداندا بۆیە لەسەریەتی لەدانیشتندا خۆی بەرەو پێشەوە بخات بەشێوەیەك گۆی مەمکی

بڕواته دەمی شیر خۆرەکەیەوە بتوانێت پەستان دروست بکات لەسەر دەوروبەری گۆی مەمك. (ئەو بەشە سوورەی کە لەدەوروبەری گۆی مەمك دایە) ئەم ئازارە هەندێ جار لەئەنجامی تریشدا دروست دەبێ وەکو بەکارهێنانی سابون بۆ گۆی مەمك یان لەئەنجامی ئاوسانی مەمکدا یان بەردەوام مژینی منداڵ بۆ ماوەیەکی درێژ پاش چۆڵ بوونی مەمکەکانیش بەڵام هۆ کارێکی تری ئازاری گۆی مەمك شەق بردنە کە لەخەتی گەیشتن بەیەکی گۆی مەمكو سورایی گۆی مەمك دروست دەبێ ئەمە لەهەفتەی دووەمدا دەردەکەوێ لەم کاتەدا دەبێ سەردانی پزیشك بکات بۆ نەهێشتنی ئازارەکەو بەرگیری کردن لەچونە ژوورەوەی میکرۆب لەڕێگەی ئەو شەقانەوە کە دەبێت مایەی هەوکردنی شانەکانی مەمك.

*رژانی شیر بەبێ هۆکار:

لەوە دەچێت مەمك دڵۆپە شیری لێ بکەوێ لەخۆوە بەبێ هۆکار لەکاتی شیردان بەمناڵ لەمەمکەکەی ترەوە یان کاتێك کاتی شیردان دێت بەبێ بوونی مناڵەکەیشی ئەم ڕژانە دەبێتە هۆی پیس بوونی ناوەوەی جلەکانی دایك، ئەم ڕوداوە ئاسایی وە لەئەنجامی کاری هاندانی هاتنی شیر دروست دەبێ وە هیچ زیانێکی نی‌یە هەروەها نابێت بەبەڵگە کە شیرەکە بڕەکەی زۆرە.

*کەمی بڕی شیر:

لەهۆکارە گرنگەکانی کەمی شیر، چۆڵ نەکردنی و هاندانی مەمکەکە زۆرجار بەشیردان دەبێت بۆیە گەر ژمارەی جارەکانی شیردان بەمناڵ کەمی کرد لەمەمکەوە یان توانای مژین کەم بووەوە لەمناڵ بەهۆی نەخۆشی‌یەوە یان خەواڵی‌یەوە یان لەبەر ئەوە (خەدیجە) واتە تەمەنی تەواو نی‌یە بۆ مژین یان بەهۆی دانی شیری دەست کردەوەیە لەڕۆژانی سێیەمو چوارەمی یەکەم تاکو کاتی دایەزینی شیری دایك. هەروەها هۆکاری ویراسیش دەبێت لەگەڵ هۆکاری پەژارەو هیلاکیدا یان خواردنی حەبی بەرگیری یان جگەرەکێشان وە دەتوانین بڵێین لەهۆکارە گرنگەکانی کەمی شیر بونی شیری دەست کردەو بەکارهێنانیو

ئاسانی پێشکەش کردنی لەگەڵ هان نـەدانی دایـك لەسـەر شـیردانی سروشـتی لەلایەن نزیکانی‌یەوە یان لەلایەن پزیشکەکەی.

ئاڵـت هێنـــانی شـیردانی سروشتـی:

گـەرم نـەبوون و لاوازی حـەزی شیردانی سروشـتی لای دایـك هۆکـاری یەکەمـە لەسەر نەکەوتنی شیردانی سروشتی وە لەوە دەچێت لەهۆکارەکانی تری ئەم کارە گەڕانـەوەی بێـت بـۆ کـار کـردن یـان حـەز نـەکردنی بێـت بەسـنوور دانـانی بـۆ ئازادی‌یەکەی لەگەڕاندا یان سەردان کردن یان بۆ بازاڕ چونـی یان بـەهۆی نـەزانی دایکەوە بۆ سودەکانی شیری سروشتی و چاکی‌یـەکانی بەرانبـەر بەشیری دەست کرد. وە هـەندێ جار بوونـی ئـەزمونێکی پێشترە کە هانـدەر نی‌یـە بـۆ ئـەم کـارە ئـەویش بونـی ئازارە لـەگۆی مـەمکدا هـەروەها هۆکـاری سـەرەکی تریـش ئاسـان دەسکەوتنی شیری دەسـت کـردەو بـەبێ نووسـراوی پزیشـك زۆر لـەدایکانێك کـە تازەن لەبەرنانەی شیردانـدا کاتێك توشی هەندێ ناڕەحەتی دەبن لەجێگەی ئەوەی پرسیار لەپزیشـکەکانیان بکـەن پرسـیار لـەدایکان یـان هاوڕێکانیـان دەکـەن کـە هاندانێکی باشیان دەست ناکەوێت بۆ شیردانی سروشتی یان تەنانەت ئامۆژگاری دەکرێن بەپەنابردن بەشیری دەست کرد هـەندێ بۆچون دروست دەبێ بۆ هـەندێ لەدایکان کە شیردانی سروشتی شـتێکی کۆنـە. و شوشـەی شـیردان (مەمـەمژە) نیشانەی بەرزی شارسـتانیەت و پێشکەوتنە لـەوە دەچێت هـەندێ بۆچونـی تـری هەڵە دروست ببێ لای هـەندێ لـەدایکان یـان لـەوە دەچێـت لەدەوروبەرەکەیـەوە گوێی لێ بگیرێت کە شیری دایك بەمناڵەکەی ناکەوێت ئەمە بێگومـان پێچەوانـەی بنـەما زانستی‌یەکانە، چونکـە شیری دایك بەتەنها دابین کـراوە لەلایـەن دروسـت کەرەوە وەکو خۆراکێك بۆ مناڵ وە هـەندێ جار پێـی دەڵێین شـیرەکەت ڕوونـە ئـەم بۆچونـە لـەئاکامی کـەم ڕەنگـی شـیرەکەدایە لـەڕۆژانی یەکـەمدا. کـاتێك هێشـتا شیرەکە (لبأ)ە واتە زێجە، وە ئەمە کارێکی ئاسایی‌یە بەڵکو بەپێچەوانـەوە چونکـە

ئەرزشی خۆراکی و بەرگیری (لبأ) زۆر بەرزە وە دەبێت ئاگامان لێ بێت بەبێ سوود وەرگرتن لەناوی نەدەین.

خۆراك پێدانی دەست کرد بۆ شیر خۆر:

بڕی شیری هەندێ دایك کەم دەکات بەشێوەیەکی بەردەوام لەوەی کە مناڵەکەی پێویستی‌یەتی یان بەشێوەیەکی کاتی لەهەندێ کاتژمێری تایبەتدا لەشەوو ڕۆژ (بەڵام لەڕوی شێوەوە شیری دایك چاکی و پێکهاتەکەی نەگۆڕە) وە ڕودەدات کە دایك لەماڵ نابێت لەبەرچونی بۆ کار یان بۆ بازاڕ یان کەوتنی لەنەخۆشخانەدا بۆ تاقیکردنەوە چارەسەر. لەو کاتەدا شیری دەست کرد دەدرێت بەمناڵەکە لەناچاریدا بۆ ماوەیەکی کورتی دیاری کراو یان بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ لەگەڵ دانی شیری دایکدا ئەگەر بڕەکەی کەم بوو، مەبەست بەخۆراك پێدانی دەست کرد لێرەدا دانی شیری یەکێك لەئاژەڵە دەستەمۆکاندا وەکو: مانگاو مەڕو بزن. یان بەکارهێنانی شیری ووشك کە ئەمەیان زیاتر باوە لەوڵاتی خۆماندا، چونکە ئەگەر شیری تازە دەست کەوێت کە ئەو خێزانە مانگایەکیان هەبێت یان بیکڕن لەیەکێك لەبەخێوکەرانی مانگا دەبێت ئاگاداری پاکی تەواوی شیرەکە بین پیس نەبێت بکوڵێنرێت بەچاکی پێش بەکارهێنانی بۆ ماوەی (٥)خولەك بۆ ئەوەی پاك بێتەوەو میکرۆبەکان بکوژێت وەك خاڵی یەکەم وە بۆ ئەوەی خەستی پرۆتینەکان نەمینێ وەشی بێتەوە، وە بۆ ئەوەی کاری هەرس کردنی ئاسان بێت لەگەدەی شیر خۆردا.

چۆنێتی بەکارهێنانی شیری تازەی مانگا:

دەتوانرێت ئەم شیرە بدرێت بەشیرخۆر لەمانگەکانی سێیەمی یەکەمی تەمەنی مناڵەکە، پاش سوککردن بەئاو، مەبەست لەمەش سوك و ڕوونکردنی ئەو بڕە

پرۆتین و خوێیەیە کە پێکهاتەکەی زیاترە لەشیری مرۆڤ ڕوون کردنەوەکە بەم شێوەیە دەبێ.

لەهەفتەی یەکـەمدا ئەندازەیـەك شیر لەگـەڵ ئەندازەیـەك ئـاوی پـاکدا تێکـەڵ دەکرێت (کە پێشتر کوڵێنراوە) لەگەڵ زیادکردنی شەکر. لەهەفتەی دووەمدا دوو ئەندازە شیر لەگـەڵ یـەك ئەندازە ئاوی پاك لەگـەڵ شەکردا تێکەڵ دەکـرێ.. ئـەم ڕوونکردنەوە بەردەوام دەبێت تا کۆتایی مانگی پێنجەم پاش ئەو ماوەیە شیرەکە بەبێ ڕوونکردنـەوەو بـەبێ شـەکر پێـی دەدرێـت. منالەکـە دادەنرێـت لـەڕۆژێکدا دابەش دەکرێـت بەسـەر چـەند ژەمێکدا بەشێوەیەکی ئاسایی لەدەوروبـەری یـەك کەوچکی کوپ بۆ یـەك ژەم دەبێت. بەڵام ئەگەر خێزانەکە ویسـتیان شـیری پـاك بەکار بێنن کە کۆمپانیاکان شیرەمەنی دابەشی دەکات پێویست بـەکوڵاندن ناکات وە ئـەتوانن ڕاسـتەوخۆ بیـدەن بەمناڵەکـە لەگـەڵ ڕەچـاوکردنی بنـەمای ڕوونکردنەوەکان کە پێشتر باس کرا. ئەگەر دایك ویستی شیری پاککراوە بەکار بهێنێ دەبـێ بیکوڵێنێـت پێـش بـەکارهێنانی بـەڵام ئەگـەر گـەورە بـەکاری هێنـا پێویست بەکوڵاندن ناکات. چونکە گەرمی کاتی ئامادەکردنی بەرزییەکەی تەنها تـاکو (٦٥)° پـەل گەیشتووە. وە ئەم پلەیە بـەس نییـە بـۆ کوشـتنی هـەموو ئـەو میکرۆبانەی کە تیایەتی.

چۆنێتی بەکارهێنانی شیری ووشك:

ئەو شیرە وشکەی کـە دەفرۆشرێت لەشێوەی کوتـراو لـەقوتوی کانزایی‌دایـەو بەباشترین شێوە داخراوە لەڕاستی‌دا شیری مکانگایـەو ووشك کراوەتـەوە بـەهۆی دەزگـاوەو لەهـەندێ جۆری‌دا دەستکاری کـراوە بـۆ ڕێك خسـتنی وە هـەوڵ دان بـۆ نزیـك کردنـەوەی لـەپێك هاتـەی شـیری مرۆڤـەوە یـان بـۆ ئاسـان هـەرس بوونـی لەگەدەی مناڵدا شیری تەواو چەور (کامل الدسم) لەڕاستیدا بۆ منـاڵانێکی لـەچوار مانگ بەرەو سەرەوە ئامادەکراوە. هەروەها شیری ژمارەیـەك کە ڕێژەی پرۆتینی

کەم کراوەتەوە تیایدا بەتایبەت سۆدیۆم بۆیە ئەم گۆڕانکاری‌یانە وای لێ دەکات گونجاوبێت بۆ سێ مانگی یەکەمی تەمەنی منال لەبەر فراوانی جۆرەکانی شیر لەبازاڕەکاندا، دایك دەبێت بەبێ زانیاری بەهەرەمەکی شیر هەڵنەبژێرێت بەڵکو بۆچونی پزیشکەکەی وەرگرێت بۆ هەڵبژارنی جۆری گونجاو هەروەها لەبازاڕ دا جۆری تر هەیە لەشیری تەندروستی (طبي)کە پێکهاتەکەی لەڕوی کیمیاویەوە گۆڕاوە لەبەر هەندێ هۆی تەندروستی‌یەوە وەکو شیر ماستی (ترش) یان هەندێ ترشی ئەمینی لێ هەڵگیراوە یان لەکارخانەدا لەهەندێ مادەی ڕووەکی دروست کراوە وەکو (فولی سۆیا) ئەم نابێت بەکار بهێنرێت لەلایەنی دایکەوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەڵکو بۆچونی پزیشك وەرگرێت بۆ کاتە تایبەتە کەمەکان کە دیاری دەکات بۆ گەڕانەوەی شیروشکەی کوترا بۆ شیری تەڕ وەکو شیری تازەی مانگا دەبێت ئاوی پاکی بۆ زیاد بکرێت کە پێشتر کوڵابێت بەرێژەی (٨)ئەندازە بۆ یەك ئەندازە شیری ووشك، بۆ ئاسان کردنی ئەم کارەو بەرگری کردن لەهەڵەی گەورە هەموو قوتویەکی شیری ووشك ئەندازەی لەسەر دیاری کراوە واتە چۆنێتی تێکەڵکردنی لەگەڵ ئاو. بۆیی باشتر وایە شیر لەهەفتەی یەکەمی پاش منالبوون ڕوون بکرێتەوە تا نیوەی پێکهاتەکەی بەجۆرێك یەك ئەندازە شیری ووشك لەگەڵ (٦٠) شەنتیمتر سێ جار ئاوی پاکدا تێکەڵ بکرێت. پاشەڕۆژی حەوتەم واتە لەڕۆژی هەشتەمەوە پێکهاتەیەکی (مرکز)تەواوی پێ بدرێت.

چۆنێتی دیاری کردنی بڕی ئاوو شیر:

ئەو بڕە شیرەی کە منال پێویستی‌یەتی دەگۆڕێ لەمناڵێکەوە بۆ مناڵێکی تر بۆ نموونە وەکو چۆن گەورەکان جیاوازن لەخواردنی ژەمەکانیاندا لەئەندازەی ئەو خواردنەی کە وەری دەگرن هەروەها شیر خۆریش بەهەمان شێوە بڕی شیرەکەی دەگۆڕێ لەسەر بنەمای تەمەنی و کێشی و هەندێ هۆکاری تر بۆیە دایك دەبێت لەکاتی دەست پێ کردندا بۆچوی پزیشك وەرگرێ لەم بارەوە لەجێگەی پشت

بەستن بەزانیاری‌یەك كە لەوە دەچێت ورد نەبێت كە لەدراوسێ‌كەی یان خزمەكەی وەری گرێت یـان تەنانـەت لەكەسـێكەوە هـەندێ زاینـاری زانسـتی هـەبێت بـەڵام لەبواری تردا پزیشك بڕی یەكەم لەسەر بنەمای تایبەت دیاری دەكات‌و بەگوێرەی زانیاری‌و زانستەكەی. پاش ئەوە ئەندازەكە زیاد دەكـات بـەگوێرەی وەرگرتـن‌و پێویستی مناڵەكەوە دەبێت دایك لەیادی بێت كە مناڵ بونەوەرێكە گەشە دەكات‌و گەورە دەبێت وە لەگەڵ ئەمەدا پێویستی خۆراكی زیاد دەكات بۆیە ئەو بڕە كە پزیشك لەسـەردانی یەكـەمدا دیاری دەكـات لـەوە دەچێـت پـاش هەفتەیـەك دوو هەفتە بەسی نەبێت دایكی لێزان هەست بەوە دەكات كە مناڵەكەی ژەمە شیرەكەی تەواوكردووە بەتەواوی بۆیە لەوە دەچێت پێویستی بەبڕێكی زیاتر بێت بەتایبەت ئەگـەر دوابـەدوای تـەواوكردنی ژەمەكـەی گریـا یـان خـەوی كـەم بـۆوە لـەنێوان ژەمـەكاندا لـەو كاتـەدا دایك بڕی شیرەكە زیاد دەكات بەئەندازەی پێوەری شـیرە وشـكەكە وە زیـاد كردنـی بـڕی ئاوەكـە بـە (٣٠) سـەنتیمتری سێ‌جار بـۆ هـەموو ژەمێكی شیر خواردن.

*چۆنێتی ئامادەكردنی ژەمێكی شیر:

پاك‌و خاوێنی كارێكی گرنگەو پێویستە هەبێ لەئامادەكردنی شیری شیر خۆر بۆ بەرگیری كردن لەزۆر نەخۆشی‌یەكی درمی بەتایبەت سك چون، بۆیـە پێویسـتە لەسەر ئەو كەسەی شیری شیرخۆر ئامادە دەكات بەشتنی دەستی بەئاوو سابوون بەجوانی دەست پێ بكات پاشان شتنی شوشەی شیر خواردنەكەو شتەكانی تری وەكو مەمە مژەكەو روپۆشی سەر شوشەكەو رووپۆشی دەرەو بەئاوو سابون یان بەكەرەستەی تری پاك كردنـەوە (تعقیم) لەگـەڵ بـەكارهێنانی فڵچە وە باشتر وایـە ئاوی سارد بەكار بهێنرێت بۆ لابردنی مادە پرۆتینەكان پاشان بـەكارهێنانی ئـاوی گـەرم بـۆ لابردنـی چەوری‌یەكەی وە پاش دڵنیـابوون بـەپاكی شوشـەكە لـەناوەوەو دەرەوەی بەیەكێك لەم رێگایان پاك دەكرێتەوە.

یەکـەم: شێوەی کوڵانـدن لـەئاوی گـەرمدا.. بـەم شـێوەیە دەبێـت: شوشـەکەو هەموو شتەکانی کە لەژمارەی حەوتدا هاتووە دەخرێتە ناو قاپێکەوە یان شتێکی گونجاو پاشان دەخرێتە سەر ئاگرو گەرم دەکرێت تاکو کوڵان وە ئەم کارە تاکو (١٠) خولەك بەردەوام دەبێ پاشان شوشـەکە بەهـەڵگرێك بـەرز دەکرێتـەوە لەبـەر نەسوتانی دەست یان ئاوەکە دەڕژێنرێت وە وازی لێ دینـێ تـاکو سارد دەبێتـەوە وە پاشـان هـەڵدەگیرێت، چـاکی ئـەم شـێوەیە ئەوەیـە کـە لەهـەموو مـاڵێکدا کەرەستەکانی هەیە هەر چەندە هەندێ کات، کات زۆر دەبات بەڵام باشتر وایە کە دایکەکە هەر کە مناڵەکەی لەخەو هەستا دەست بەئامادەکردن بکات.

دووەم: شێوەی بـەکار هێنـانی کەرەسـتەی پاککـەرەوەی کیمیـایی تایبـەت (تعقیم) کە پزیشك دەست نیشان دەکات. چونکە نابێت هیچ جۆرە پاککەرەوەیەك بەکار بهێنرێت بەبێ زانیاری نەك لەبەر دیاری نەکردن بەڵکو لەبەر ئەوەی زۆربەی ژاراوییە ئەگەر بەشێوەیەکی چاك بەکار نەهێنرێت بەڵام ئەو مادانەی کە پزیشك دەست نیشانی دەکات زیانی نییە وە بەکار هێنراوە لـەزۆر جێگـەی جیـهاندا . چۆنێتی بەکار هێنانی: ئاو دەکەیتە قاپێکی پلاستیکەوە وەکو سەتڵێك کە خـەتی هـەبێت لـەناوەوە بەلیتر، ئەگـەر نـەیبوو دەتوانیـت بـەبۆیاخ بـۆی دروسـت کـەیت لەدەرەوە یان بۆ دیاری کردنـی ئەندازەی ئاوەکە شوشـەیەکی دیاری کراو بـەکار بـهێنرێت وەکـو قوتویـەکی شـیر کـە نیـو لـتر دەگرێـت کۆمپانیاکـانی شـیرەمەنی دابەشی دەکەن. پاشـان شوشـەی شیرەکەو هەمووشتەکان دەخرێتە سەتڵەکەوەو ئاوی بەسەردا دەکرێت تاکو وون دەبن لەئاوەکەدا پاش ئەوە حەبی پاککەرەوەکە دەخرێتە ئاوەکەوە یەك حەوب بۆ دوو لیتر ئاو بەکار دەهێنرێت بیست خولـەکیش بەسـە بـۆ پاککردنـەوەی شوشەو شتەکانی تری. ئەگـەر پێویستی بەبەکارهێنانی نەبوو با لەناو سەتڵەکەدا بێت بۆ کاتێك کە پێویستی بێت بەکاری بهێنێ. کاتی هـەڵگرتنی دەبێـت هـەڵگرێك بـۆ ئامـادەکردنی بـۆ بەرزکردنـەوەی لەئاوەکـە کـە بتوانرێت ئەویش هـەر بـەو ئاوە پـاك بکرێتـەوە یـان بەدەسـتێکی پـاك لەئاوەکـە

دەربکرێت وە پاش دەرکردنی هەڵگیرێتەوە بۆ ئەوەی ئاوەکەی ناوی بڕژێت. و بەکار بێت بۆ ئامادەکردنی ژەمێکی تر شیر هەروەدەبێ ئاگار بیت حەبەکان نەخرێتە قاپێکی کانزاییەوە یان دەزگایەکی کانزایی نەخرێتە ئاوەکەو بۆ بەرگیری کردن لەکاردانەوەیەك کار بکاتە سەری و لەناوی بەرێت هەروەها کار بکاتە سەر سەرکەوتنی پاکردنەوەکە ئەم ڕێگەیە ئاسانترە بەکار هێنانی و نابێتە مایەی مانەوەی خوێ بەسەریەکەوە یان شەق بردنی شوشەکە یان لەناوچونی مەمەکە. هەروەها دەبێت پاش (٢٤) کاتژمێر ئەو ئاوەی کە حەبی پاککردنەوەی تێکراوە بگۆڕرێت و ئاوی تازەو حەبی تازەی تێبکرێت پاش تەواوکردنی کاری پاککردنەوە شوشەکە هەڵدەگیرێت و ئاوی پاکی تێدەکرێت، ئاوێك کە پێشتر کوڵێنراوە لەقاپێکدا وەکو (کتری)یەك وە ساردکراوەتەوە تاکو ئەندازەی داواکراو.

شێوەی ژمارە(٧)

هەروەها دایك دەتوانێ چەند شوشەیەك بەیەکەوە پاك بکاتەوە پاشان شیری تێدا ئامادە بکات وە بیخاتە یەخچاڵەوە (ثلاجة) بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر زیانی

نابێت. وه یەكێك لەو هەڵە گەورانە كە هەندێ دایك توشی دەبێ بەكارهێنانی شوشەی خواردنەوه گازی‌یەكانە یا كحولیەكان بۆ شیردانی مناڵەكانیان چونكە ئەم شوشەو قوتوانە شەخت دەبێ پاككردنەوەی لەگەڵ ئەوەشدا خەتی ئەندازەی پێوه نی‌یه بۆیه ناتوانرێت ئەندازه شیر یان ئاوی تێدا دیاری بكرێت چونكه بۆ ئەندازه گیری بڕی شیری و ئاوی ژەمێك شیر چاك نی‌یە، هەروەها چاك نی‌یە بەكارهێنانی پێوەری هەمە جۆر وەكو بەكارهێنانی پیاڵەی چای بچوك یان فنجانی قاوه چونكه ئەندازەكانیان جیاوازه، بۆیە لەوه دەچێت ببێتە مایەی هەڵەیەكی گەوره لەپێكهاتەو بڕی شیرەكەدا لەگەڵ ئەوەشدا لەوه دەچێت ببێتە مایەی ئاڵودەبوونی شیرەكە بەمیكرۆب یان ئاوەكە كە لەكاتی ئەندازەگیری‌دا لەڕاستی‌دا پێویست ناكات بەكارهێنانی بەهیچ شێوەیەك لەبەربونی شوشەی شیردان كە بەشێوەیەكی چاك خەتی ئەندازه گیری لەسەری كێشراوه بۆ ئاسان كردنی ئەندازه گیری لەكاتی ئامادەكردنی ژەمێك شیردا لەگەڵ ئەوەشدا بەشێوەیەك دروست كراوه پاككردنەوەی ئاسانەو بەرگیری هەیە بەرانبەر گەرمی زۆرو لەناوچوون بەماده پاككەرەوەكان هەروەها دەتوانێت شوشەی شیرەكە بدەیت بەشیر خۆرەكە ڕاستەوخۆ پاش دەرهێنانی لەیەخچاڵەكە هەر چەنده هەندێك دایك پێیان باشە كه تۆزێك گەرمی كەنەوه بەڵام پێش دانی شوشەی شیرەكە بەمناڵەكە دەبێت دڵنیابیت لەگەرمی‌یەكەی بەتكاندنی چەند دڵۆپەیەك بەسەر پشتی دەستتدا چونكە نابێت دایكەكە بیخاتە دەمی‌یەوه بۆ زانینی ئەندازەی گەرمی شیرەكە لەبەر ئاڵودە نەبوونی.

شێوەیەكی هەڵە بۆ تاقیكردنەوەی كونی مەمەمژه.
شێوەی ژماره (٨)

چۆنێتی شیردانی لەمەمەمژەوە:

باشتر وایە لەپێش دانی مەمەمژەکە بە منداڵ بەروانکەی بۆ ببەسترێت بۆ بەرگری کردن لەڕژانی شیرو لیک بەسەر جلەکانیدا کە لەدەمی یەوە دەڕژێت لەکاتی شیر خواردندا یان پاش شیر خواردن هەروەها دایك دەبێت کونی مەمەمژەکە تاقیبکاتەوە بزانێت کراوەتەوە یان داخراوە ئەویش بە ئەم دیوو ئەو دیوی شوشەی شیرەکە ئەگەر دڵۆپەکان بەبڕی (٣٠)٦٠ دڵۆپە دابەزێ لەخولەکێکدا ئەوا بەسە بۆ منداڵەکە. بەڵام ئەگەر لەمە کەمتر دەبێت گەورە بکرێتەوە .

چۆنێتی تاقیکردنەوەی کونی مەمەمژە

شێوەی ژمارە (٩)

تاقیکردنەوەکەش بەم شێوەیە دەبێ گرتنی دەرزییەك وە بەستنی بەپارچەیەك تەبەدۆرەوە یان بەشتێك بگیرێت کە گەرمی نەگەیەنێت پاشان گەرم کردنی بەئاگر تا سور دەبێتەوە وە ڕوی سەرە مەمەکە دەکرێتە ڕۆشنایی

پەنجەرەیـەك یـان گولۆپیكـی كارەبـایی وە دەرزییەكـە دەكریتـە ناوییـەوە وە دەتوانیـت جاریكی تـر دلۆپەكە تاقیكەیتـەوە پاش كـون كردنـی. لەهـەمان كـاتی تاقیكردنـەوەی كونەكـەدا دەتوانیـت گـەرمی شـیرەكەیش تاقیكەیتـەوە بـەراندنی دلۆپەكانی بەسەر پشتی دەستتدا .

شیوەی گەورمكردنەوەی كونی مەمە

شیوەی ژمارە (١٠)

بۆ خۆپاراستن دایك لەدانی شیری گـەرم بەشـیر خۆرەكـەیو ئـازار گـەیاندن بەدەمی كە وای لی بكات بگری یان رقی لەشیر هەستیت چۆنیتی دانـانی منالەكە لەكاتی شیر خواردندا گرنگە. كە نابیت مەمەمژەكەی پێ بدریت لەكاتیكدا لەسەر پشت كـەوتبیت بـەلكو دەبێ بەشـیوەیەكی ئیسراحەت دانیشیت پاشان بیگریـت بەشیوەیەك سەری لەناوەراستی قورانیسیكیدا بێو پشتی لەسەر باڵو ناو لەپیدا بێ پاشان بەدەستەكەی تری مەمەمژەكەی بۆ بگریـت بەشیوەی چەماوەوە نـابیت هەوڵ بدات پالی مەمەمژەكە بنیـ بۆ ناو دەمی منالەكە ئەگەر وویستی هـانی بدات

لەسەر شیر خواردن دەبێت سوك دەست بینێت بەسەر گۆنای‌دا یان فشارێکی کەم دروست بکات لەسـەر گۆنـای نزیـك گۆشـەی دەمـی یـان سـەر لیـوی بـەم شـێوە ئاگاردار دەبێتـەوە وە دەمی دەکاتـەوە پاش ئـەوەی ڕووی دەکاتـە مەمەمژەکـە وە بەپوك‌و لیوی دەیگرێت. لەسـەرەتای مژینـەوە مەمەکە دەنوسێت بەیەکەوە بۆیـە دەبێت دایکەکە هەموو خولەکێك یان دوو خولـەك دەری بینێت لـەدەمی بۆ ئـەوەی هـەوا بچێتـە نـاو مەمەمژەکـەوە وە جێگـەی ئـەو شـیرە بگرێتـەوە کـە منالەکـە مژیویـەتی وە بە گوزەری کـات منالەکـە فێر دەبێـت واز لـەمژین بینێـت لـەنێوان هـەموو هەناسـەیەکدا بۆچونە ژوورەوەی هـەوا بـۆ شوشـەی مەمەمژەکـە هـەروەها دایك دەبێت ئاگاداری ئەوە بێت کە بەبـەردەوامی مەمەمژەکە لەگـەڵ چۆڵ بوونیدا لار بکاتـەوە بـۆ ئـەوەی سـەری مەمەمژەکـە بەبـەردەوام پـڕ بێـت لەشـیرو هـەوای تێنـەچێت. لەگـەڵ تـەواوبوونی منالەکـە لەشـیر خـواردن‌و تـێربوونی دایکەکـە لەسـەریەتی یارمـەتی منالەکە بدات لەسـەر وەستان بـۆ ئـەوەی ڕزگـاری بێـت لـەو هەوایـەی چۆتـە نـاو سکی‌یەوە لـەکاتی شیر خواردنداو هـەڵیبگرێت بەپاڵخسـتنی بەسەر سینگیا بەسەر شانی خۆی یان داینێت لەئامێزیدا وە سەری بەدەستێکی بگرێت‌و ئەو دەستەکەی تری بەکاربینێت بۆ شێلانی پشتی هەروەها خراپ نی‌یە بەیاری‌و قسـەی لەگـەڵدا بکات بـۆ چـەند خولـەکێك پێش ئـەوەی بیخاتـە سـەر جێگاکەی هەروەها باشتر وایە پەلە بکات لەشتنی مەمە مژەکە پاش بەکارهێنانی چونکە ئەگەر بمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی زۆر هەندێ شیر دەنوسێت بەشوشەکەوە وە سەخت دەبێت لابردنی لەکاتنی شتندا وە پێویستە دوپاتی بکەینەوە کە گرنگە دایك بزانێت نابێت منالەکە ناچار بکات مەمەمژەکە چۆڵ کات بەڵکو دەبێ وازی لیبهێنێ خۆی بڕیار بدات کە چەندی پێویستە وە ئەوەی مایەوە دەبێت بڕژێنرێت وە هەڵنەگیرێت بۆ ژەمێکی تر.

کاتەکانی شیردان:

بنەما گشتی‌یەکان کە باسکرا لەبەشی شیردان لەمەمکی دایکەوە دەسەپێنرێت بەسەر شیردان لەمەمەمژەوەش لەڕووی کاتەکانی‌یەوە بۆیە دایکێك کە شێوەی شیردانی دەستکرد بەکار بهێنێ، دەبێت لەسەر داوای مناڵەکە مەمەمژەکەی پێبدات لەسەرەتاوە کاتێك لەبرسان دەگری لەڕۆژەکانی سێیەمو چوارەمی پاش مناڵ بوون لەوەدەچێت ڕازی بێت بەچوار ژەم لە(٢٤) کاتژمێردا بەڵام پاش ئەوە داواکاری زیاد دەکات بەداواکردنی ژەمێك بۆ هەموو دوو کاتژمێرو نیو هەروەها زیاد دەکات بۆ سێ و چوار کاتژمێر بەگوزەری کات و دایك لەماوەی دوو سێ مانگدا دەبینێ جێگیربووە لەسەر خشتەیەکی تایبەت بەجۆرێك هەموو ڕۆژێك ژەمەکانی لەهەمان کاتدا دەخواتەوە، لەهەمان کاتدا دایك دەبینێ کە ژمارەی ژەمەکانی شیر خواردنی کەم، کەم دەکات. وە ئەمە ئەوە دەگەیەنێت بڕی شیرەکە زیاد دەکات لەهەموو ژەمێکدا وە کەم کردن لەژمارەی ژەمەکاندا دەبێتە مایەی وازهێنان لەژەمی کۆتایی شەو ("٣"ی پاش نیوەشەو) کە دەخەوێنرێت بەبەردەوامی بۆ ماوە (٦) کاتژمێر بۆ نموونە پاش چەند هەفتەیەك، وە ئەمە ڕێگا بۆ دایك خۆش دەکات بۆ ماوەیەك بیحەسێنێتەوەو بخەوێت بەشەو وە پاش چەند هەفتەیەك دایکی دەتوانێت کاتی ژەمی کۆتایی شەو نزیك کاتەوە کاتژمێرێك دوو کاتژمێر کە مناڵەکە بخەوێت بۆ ماوەی (٧) تا (٨) کاتژمێر لەسەریەك و خۆی بەشێکی زیاتر بحەسێتەوە.

جۆرە بازرگانی‌یەکانی شیری وشك:

لەبازارە بازرگانی‌یەکاندا شێوەی جۆراوجۆری شیری وشك هەیە بەنیشانەی بازرگانی جیاواز کە دەبێتە مایەی دڵەڕاوکێی دایکان لەکاتی هەڵبژاردنی شیر بۆ مناڵەکانیان هەروەها گوێی لەبۆچوونی دژ بەیەك دەبێت لەهەندێ سەرچاوەی نا زانستی یان توشی پڕو پاگەندەی بازرگانی دەبێت کە چاکی جۆرێك دەدات

بەسەرجۆرێکی تردا بۆ مەبەستی قازانجی مادی خۆی لەڕاستیدا جۆرەکانی شیر وشك کە لەبازاڕدا هەیە شیر مانگایە، وە بەهۆی تینی گەرماوە ووشك کراوەتەوە و کراوە بەشیری کوتراوە لەوە دەچێت هەندێك جیاوازی فیزیاوی‌و کیمیاوی لەنێوان ئەم جۆرانەدا هەبێت بەڵام بەشێوەی گشتی لەلایەنە زانستییەکەوە جیاوازییەکی گەورەی نییە ئەگەر بەشێوەیەکی دروست بەکاربێت واتە بەپێی ئامۆژگاریەکانی پزیشك دەبێ دایك ئەوەیش بزانێت گۆڕینی جۆری ئەم شیرە وشکە بازرگانییە جیاوازانە هیچ سودێك ناگەیەنێت بەڵکو زیان دەگەیەنێت بەخۆراك پێدانی مناڵەکە بۆیە دەبێت دایك پێش گۆڕینی شیری مناڵەکە پزیشکەکەی ئاگادار بکاتەوە بۆ دەست نیشان کردنی جۆری شیر بۆ مناڵەکەی وە فێری چۆنێتی بەکارهێنانی بکات نەك بۆ خۆی بڕیار بدات یان ئامۆژگاری هەندێ کەس جێبەجێ بکات کە لێزان نەبن ببێتە مایەی هەڵەو زیانم گەیاندن بەخۆراك پێدانی مناڵەکە وە ببێتە مایەی نیگەرانی‌و دڵەڕاوکێی دایکەکە خۆیشی.

* پێویستی بەئاوو ڤیتامینەکان:

مناڵێك کە شیری ووشك بخوات پێویستی بەئاو دەبێ، هەروەها مناڵێك شیری دایکی بخوات بەهەمان شێوە پێویستی بەئاو دەبێ و بنەماکانی خۆراك پێدان کە پێشتر باسکرا دەبێ بسەپێنرێت لەبەشی خۆراك پێدانی سروشتیدا وە بەهەمان شێوە دەسەپێنرێت بەسەر ڤیتامینەکاندا بەڵکو پێویستی ڤیتامین (C)زۆرترە لای ئەو مناڵانەی کە شیری دەست کرد دەخۆنەوە بەڵام بەنیسبەت ڤیتامین (D)وە پێویستی ئەم ڤیتامینە زۆر زیاترە بەتایبەت ئەگەر مناڵەکە بەرنامەی خۆراکی لەسەر شیری تەڕی مانگا بێت، بەڵام لەڕوی شیری وشکەوە هەندێ جۆری بازرگانی هەن کە ڤیتامینیان بۆ زیاد کراوە بەتایبەت (D) لەسەر ئەم بنەمایە پزیشك بڕیاری پێویست نەبوونی زیاد کردنی خۆراك دەدات لەگەڵ شیرەکەدا کە (D) تێدا بێت دەبێت ئەوەیش بزانین زیادەڕەوی لەبەرکارهێنانی ڤیتامین (D)زیان دەگەیەنێت بەتەندروستی مناڵەکە.

بڕینـــــەوە

منـاڵێك کـە شیری دەسـت کـرد بخـوات، پێویسـتی بـەزیادکردنی مـەوادی تـرە لەخۆراك دانی‌دا لەنێوانی مانگی چوارەمو شەشەمدا و ئەمە بەهەمان شێوە دەبێت کە باسمان کرد لەبابەتی بڕینەوە مناڵێك کە شیری مەمکی دایك دەخواتەوە.

بەد خۆراکی لای شیر خۆران:

بۆمان دەرکەوت لەوەی پێشتر باسکرا کە خۆراك چەند گرنگە لـەژیانی مرۆڤدا کە گەشـەی لەشی لەسـەر دەوەسـتێت وەکـو منـاڵێكو گەشـەی ئـاوەزی (ئـاوەزی تەواو لەلەشی تەواو دایە) وە بونی گرنگە بۆ بونیات نانی کۆمەڵگا بەهێزی گشتی تاکـەکانی لـــەڕووی لەشـــیو ئاوەزی‌یـــەوە، دەتوانرێـــت دوا ڕۆژێکـــی گەشـــی پێشکەوتووی دڵخۆش دروست بگرێت. لەڕاستیدا بەدخۆراکی لـەلای شیر خۆران تەنها جێ هـەواری کاتی بەجێ ناهێڵێت بەڵکو دەبێتـە مایـەی زیانێکی بەردەوام لەتەندروستی مرۆڤ لەدواڕۆژیدا بەڵکو لەوەدەچێت کاریگەری لەسەر دوا ڕۆیشی هەبێت کە لەسەر توانای لەشیو هێزیو ئاوەزی دەوەستێت.

چۆن بەدخۆراکی دروست دەبێت؟:

بۆمـان ڕوون بۆوە کـە شیری دایك باشترینەو هیچ کـات ناتـەواوی یـان کـەمو کوڕی لەپێکهاتەکەیدا دروست نابێت بـەڵام ناتـەواوی لـەبڕی شیرەکەدا دەبێ ئـەو کاتـەش دەبێت قـەرەبوو بکرێتـەوە ئەمـە ئـەوە ناگەیـەنێت کـە واز لەشـیری دایـك بهێنرێت بەڵکو چەندی دەست دەکەوێت مناڵەکە بیدرێتێ پاشـان ناتەواوی‌یەکـەی لەشیری دەسـت کـرد بۆ تـەواو بکرێـت بەمەمـەمژە، زۆر جـار کـەمو کـوڕی لەشـیر خواردنی مناڵ بەهۆی سەختی کاری شیر خواردنەوەیە وەکو ئاوسـانی مـەمك یان چوونە ناوەوەی گۆی مەمكو چرچ بوونی بەشێوەیەك کە سەخت دەبێ بۆ مناڵەکە

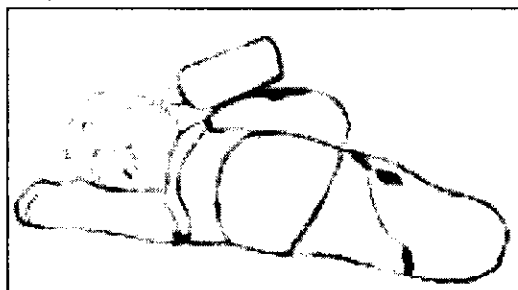
بیخاتـە دەمی‌یـەوە بەئەندازەیـەکی تـەواو ئـەم کێشـەیەش چارەسـەر کردنـی بەسەردان کردنی پزیشك دەبێت ئەگەر پێش منداڵ بوون هەستی پێ کرا یان پاش منداڵ بوون و ئەوەش بەدۆشینی مەمکەکان بەدەست یـان بـە (دۆشـەر) وە گـۆی مەمکی چاڵ بوو یان چرچ بوو دەبێت پارێزەری گۆی مـەمکی بکرێتە بەر لەژێری ستیانەکەوە ئەوەش بریتی‌یە لەنیوە تۆپێکی شوشەین یان پلاستیکی بەستراوە بەدەورو بـەرێك و کونێـك لەناوەڕاسـتەوە کـە گـۆی مـەمك لەڕوانگەیـەوە دەچێتـە ژوورەوە .شێوەی ژمارە (٣).

هـەندێ جار لاوازی مژین لەلایـەن منداڵەکە خۆیـەوە کە لەئەنجامی لاوازی بـێ توانایی‌یەتی یان لەبەر کۆرپەیی یان بۆنی نەخۆشی‌یەك وەکو زەردووی لەدایك بوون یان هەوکردنی سی‌یەکان یـان ناڕەحەتی لەهەناسـەداندا یـان لەبـەربوونی هەندێك تێك چوونی شوێنی (كشفة الأرنب المركبة) یان بەسترانی لوت بەبەرگری کـەرێکی دواوەوە بەڵام ئـەو منداڵانـەی کـە شـیری دەستکردیان پـێ دەدرێ زیـاتر لەرێگەی تووشبوونن بۆ بەد خۆراکی یان کەم خۆراکی کە لەوە دەچێت دایکەکە بڕی شیرەکە کەم کاتەوە یان ڕوون کاتەوە لەبەر دروست بوونی فشار لەسەر باری ئـابووری خێزانەکـەی یـان هـەندێك ڕشـانەوەو سـك چـوون دروسـت دەبێـت دایکەکەیش وا بیر دەکاتەوە کە هی خەستی زیاد لەپێویستی شیرەکەیە وە خۆی بڕیار دەدات بەبێ ڕاوێژکردنی پزیشك.

بۆیـە کارێك کـە زۆربـەی دایکـان ئـەنجامی دەدەن کـەم کردنـەوەی بـڕی شـیرە وشکەکەیە بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ هەمان ئەندازەی ئاوی پێشوو کە ئەمە دەبێتـە مایـەی ناتـەواوی لـەخۆراکی شیر خۆرەکـە وە لـەوە دەچێـت لای زۆر لـەدایکان گرنگی دانی مادە ڕەقەکان وەکو خواردنی پشتیوان لەمانگی چوارەم بۆ مـانگی شەشەم پشت گوێ بخرێت یان دواخستنی تاکو نزیکـی کۆتـایی سـاڵی یەکـەم لەتەمەنی منداڵەکەی کە ئەم دوا خستنە دەبێتە مایەی سەختی لەڕاهێنانی منداڵەکە لەسەر خۆراکـی تـر جگـە لەشـیرەکەو لەئـەنجامدا دەبێتـە مایـەی کـەم خۆراکـی.

لەڕاستیدا چۆنێتی دانی مەمەمژە بەمناڵ گرنگە. بەوردەکاری‌یەکانیانەوە ئەگەر ئەم وردەکاریانە ئاسان دیارە لەسەرەتادا پشت گوێ خرا دەبێتە مایەی بەدخۆراکی بۆیە ئەگەر مەمەمژەکە پاش شیر خواردنی مناڵەکە نەشۆردراو دانرا بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێ خەستی کە دەمێنێتەوە بەکەمی یان بەگشتی وە ئەمەش وا دەکات کە شیر خۆر هێزی زیاتر بەکار بێنێت لەکاتی شیر خواردندا کە کونی مەمەمژەکە گیراوە بۆیە وا دەکات لەمناڵەکە پێش تەواوکردنی شیر خواردنەکە بخەوێت ئەمەش نیشانەیەکی هەڵە دروست دەکات بۆ دایك کە مناڵەکە تێری خواردووە، وە هەندێ جار ئەم نیشانە هەڵەیە دایك دەیگەیەنێت بەپزیشك لەو هەڵانەش کە زۆر باون لەنێوان دایکانو مناڵان پاڵخستنی مناڵ بەپشتدا لەسەر جێگەکەی پاشان مەمەمژەکە دەخەنە سەر سینگی بەیارمەتی سەرینێك واتە دانانی سەرینێك لەژێر مەمەمژەکە یان قات کردنی بەتانیەك لەسەریەكو دانانی لەژێر مەمەمژەکە لەو کاتەدا دەبێت مناڵەکە شیر بخوات تاکو شیرەکە لەگەل بەرزی کۆتایی مەمەمژەکە ڕێك دەبێتەوە دەست بەمژینی هەوا دەکات لەجیاتی شیر تاکو هیلاك دەبێتو هەندێ لەشیرەکە واز لێدێنێتو دەخەوێت. وە بەهەمان شیوە نیشانەیەکی هەڵە وەردەگیرێت کە تێری خواردووەو خەوتووە.

شێوەیەکی هەڵەی شیر پێدان

شێوەی ژمارە (١١)

وە لەکەم کاتدا بەدخۆراکی بەهۆی نەخۆشی یەك وەك ڕشانەوە بەردەوام دەبێت کە لەئەنجامی بەسترانی کونی دەرگای گە دەیدایە ئەم حاڵەتە زۆر بە کەمی ڕوو دەدات یان بەهۆی سك چونێکی بەردەوام یان کورتی لەمژینی لەدەزگای هەرس کردن دا یان هەوکردنی چەند جارەی ڕیخۆڵە یان دواکەوتنی ئاوەزی (التخلف العقلي).

*نیشانەکانی کەم خۆراکی لای شیر خۆران:

مناڵی بەد خۆراك زۆر جار لەکاتی شیر خواردندا دەبینرێت مەمکی دایکی یان مەمە مژەکە بەپەلەو بەتیژی دەگرێت بەلاَم پاش ماوەیەکی کەم دەگری و دەخەوێت بەهۆی هیلاکی یەوە پاشان خەبەری دەبێتەوە پێش کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێر لەکاتی خەبەر بوونەوەی بۆ شیر خورادنی ژەمی تر وە دەمی کردۆتەوەو سەری خستۆتە پشتداو پەنجەی دەمژێت وەکو بەدوای شیردا بگەڕێت و بەردەوام دەگری زۆر جار ئەم کارە دەبێتە مایەی قوتدانی برێك هەوا کە سکی پێی دەئاوسێ. وە نزگەرەو ڕشانەوەو دەرچونی گازات لەکۆمی یەوە زۆر دەبێت و (برك دەکات) بەلاَم پیسی کردنی دەگۆڕێت یان بەرەو قەبزی و کەم بوونەوەی ژمارەی دانیشتنی وە پیسی یەکەی زیاتر ووشك و ڕەق دەبێت کە دەبێتە مایەی گریانی لەکاتی پیسی داو هەندێ جار کۆمیشی بریندار دەکات.. یان دەبێت مایەی سك چونێکی زۆر سەوز بەچەند جارێك لەڕۆژێکدا کە ئەمەیان پێی دەوترێت (سکچوونی برسێتی) ئەمەش زۆر جار بەهەڵە ڕوون دەکرێتەوە کەوا دەزانن هۆکەی هەوکردنی ڕیخۆڵەیە بۆیە مناڵێك لەم کێشەیەدا بێ و دڵخۆش و ڕازی نی یە، بەڵکو دڵگیراوو ناڕازی دەبێ و بەرەو لاوازی دەچێت بەڵکو بەرەو تیاچوون ئەگەر ئەم بەدخۆراکی یە بەردەوام بێ بۆ ماوەیەکی درێژ هەروەها ئەگەر سەرنجی کێشیماندا دەبینین کە کێشی زیاد ناکات وەکو پێویست کە لەخەتەکانی خشتە تایبەتی یەکانی لای پزیشك و سەنتەری ئاگاداری مناڵاندا هەیە.

*چۆنێتی بەرگیری کردن لەکەم خۆراکی شیرخۆر:

گرنگترین خاڵی بەرگری کردن هاندانی دایکانە لەسەر شیری سروشتیو پشت بەستنێکی تەواو بەشیری دایك ئەم هاندانەش پێش منال بوون دەست پێ دەکات بەئامادەیی دەرونیو چارەسەرکردنی ناتەواوی‌یە بچوکەکانی مەمکەکانو خۆراك دانی باش بەدوو گیان وە ئەگەر گۆی مەمکێك چوو بووە ناوەوە یان چرچ بوو بوو چارەسەر دەکرێت بەبەستنی پارێزەری گۆی مەمك لەژێر ستیانەوە، وە دۆشینی مەمك لەهەفتەکانی کۆتایی دوو گیانی‌دا وە پاش منال بوون وە دەبێت و زۆر گرنگە منالە تازە بووەکە بخرێتە سەر مەمکەکانی دایکی پاش چەند کاتژمێرێکی کەم لەمنال بوون یان ئەگەر ببێت دوابەدوای منال بوون وە فێر بکرێت چۆنێتی شیر خواردنی دروستو بەرگیری کردنی خۆراك لەرۆژەکانی یەکەمدا کاتێك مەمکەکان دوا دەکەون لەدەرکردنی شیر بۆ رۆژێك یان سێ رۆژ پاش منال بوون بەلام کاتێك شیرەکە کەم بێت دەبێت شیری دەستکردی بۆ زیاد بکرێت بەگوێرەی ئامۆژگاری پزیشك بەسەرنج دانی راستو وە بەبێ گرتنە بەری رێگەی هەلە، بەئەندازەیەك کە منالەکە تێرکاتو پێویست ناکات وەکو ئەوە بێت کە نوسراوە لەسەر قوتوی شیرەکە هەروەها دەبێت لەبیرمان نەچێت شوشەی مەمەمژەکە پاك کرابێتەوە بەچاکی بەگوێرەی یەکێك لەو شێوانەکە باسکران، بۆ بەرگری کردن لەمیکرۆبە نەخۆشاوی‌یەکانو دەبێت دایك دلنیابێت لەکونی مەمەمژەکە کە کراوەتەوە پێش خستنە نێو دەمی شیر خۆرەکە.

*..خۆراك پێدانی منال پاش سالی یەکەم:

دەبێت بەلکو پێویستە دایك بەردەوام بێت لەشیردان تاکو سالی دووەمی تەمەنی منالەکەی بەتەواوی بەشەرتێك دەستی بەزیادکردنی مادەکانی تر کردبێ لەخواردنەکەیدا لەنێوان مانگی چوارەمو شەشەمی تەمەنی و لەسالی دووەمدا

چۆنێتـی خـواردن دەگۆڕێـت لای منـاڵ کـەمتر برسـی دەبێـت وە زیـاتر خـواردن هەڵدەبژێرێت وە لەهەمان کاتدا هەست بەبوونی کەسایەتی سەربەخۆ دەکات کە دەیـەوێت دروسـتی بکـات بـەبازوی خـۆی بـۆ گەڕاندنـەوەی خواردنێـك کـە پێـی دەدرێتو ڕازی بوون بەجۆرێکی تر، هەروەها حەزکردنی لەخواردن هـەموو ڕۆژێك دەگۆڕێت تەنانەت لەژەمێکەوە بۆ ژەمێکی تـر، ئەمەش شتێکی ئاسـایی‌یە. ئـەم جۆرە مناڵانە توانای دۆزینەوەی ئەو خواردنانەیان هەیە کە سوودی هەیە بۆیـان بۆ ماوەیەکی دوور بۆ نموونە مناڵەکە لەمادەیەك بڕێکی زۆر دەبات لەژەمێکدا یان لەڕۆژێکدا یان چەند ڕۆژێك پاشان بڕی کەمتری لێ دەبات. بۆیە دایك هیچی لەسەر نی‌یە ئەوە نەبێت خورادنەکانی هەمە ڕەنگ بێت لەخواردنە سوود بەخشەکان.

(سەرنجی بەشی خواردنە تایبەتمەنەکان بدە)

وە ئازادی بدات بەمناڵەکە کە حەزی لەچی‌یە وە بەگوێرەی ویستی ئیشتیهای خۆی هـەڵبژێرێت وەکو کە لـەدونیای ئاژڵدا دەبینـرێت کـە ئیشـتیهای ئاژەڵەکـە یارمەتی دەدات بۆ وەرگرتنی ئەو مادانەی کە لەشی پێویستی‌یەتی هەروەها دایك ئەگەرتایبەتمەندی‌یەکانی سەوزەو میوەو شیرو گۆشـتو هێلکـەو دانەوێڵـە پـاك نەکراوەکانی زانی، دەتوانێت کۆمەڵێك خـواردن پێشکەش بکات کە پێویستیاتی خۆراکی جۆراوجۆری لەشی مناڵەکەی پڕ کاتەوە چی دەبێت ئەگـەر منـاڵ ڕقـی لەهەندێ سەوزە یـان هـەموی هەستا؟ لـەوە دەچێت دایـك توشـی پـەژارە دەبێـت لەهەندێ سەرچاوەی خۆراکی سودبەخش بەڵام ئەگـەر هـەندێك ئارام بگرێ بۆی دەردەکەوێت کە لەزۆرکاتدا مناڵ دەگەڕێتەوە بۆی پاش ڕۆژێك یان چەند ڕۆژێك، بەڵام ئەگـەر پـەژارەی دایکەکە زیـادی کـرد تـا ئەندازەیەك کە مناڵەکە ناچار کات لەسەر خواردنی ئەو شتانە کێشـەکە زیاتر دەبێ وە لـەوە دەچێت ڕقـە کاتی‌یەکـە ببێـت بـەڕقێکی بـەردەوام یـان وازهێنـانی بـەردەوام لـەو خۆراکانـە بۆیـە کـاری گونجاوو دروست لەو ڕوداوانەدا ئەوەیە کێشەکە زۆر بەئارمیو لێزانی وەرگرێت، وە دانانی جۆری تری سەوزە بۆ قەرەبوو کردنـەوەی ئەوانـەی کە حـەزی لێ ناکات

هـەروەها لـەوە دەچێـت منـاڵ دوور لـەمادەی تریـش بگرێـت وەکـو شـیر کـە سەرچاوەیەکی‌ئەندامە سەرەکی‌یەکانی‌خۆراکە وەکو باسمان کرد لەگەڵ جۆرەها کانزا وەکو کالسیۆم، بۆیەلەمەشدا دایك دەبێت خۆی لادات لەهەڵچون‌و پـەژادە وەئەمەش بەدانی خۆراکی هاوشێوە وەك ماست یان کەرە یان پەنیر یان تێکەڵەی شیرو دانەوێڵەکان (محەلەبی) ئەو مادانە کە تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ شیرو دروست کراوەکـانی وەلـە کاتـە دەگمەنەکاندائەگـەر بـەرگری لـەخواردنی ئـەو هـەموو سەرچاوانە کرد واتە سەرچاوە کالسیۆمی‌یەکان دەبێ سەردانی پزیشك بکەیت بۆ بینینـی مناڵەکـە، وەئەگـەر پێویسـتی پـێ‌بوو شـەرابی کالیسـیۆمی بـۆ بنوسـێت دەبێت دایك ئـەوەش بزانێـت کـە تـاك‌و پـەژارەو سـووربوون‌و هەڕەشـەی سزای تێدابێت زیاتر مناڵ دووبەرەکی دەکات وەکاتی ژەمی خواردن دێت دەبێتە شەر، شـەڕێك کـە دایکەکـە بـەدۆراوی لێی دێتـە دەرەوە. وەدەبێـت دایـك بزانێـت کـە مناڵەکەی لاوازڤ نابێت یان نامرێت کە خواردنەکەی نەخواردووە بەڵکو دێر یان زوو کە زۆر برسـی بوو دەیخوات ڕێگەی دروست‌و گونجـاو ئەوەیـە کـە مناڵەکـە والێبکـەین خـواردن بەشتێك بزانێت کە حـەزی لێ بکات نـەك بەشێك یـان بـێ‌زاری بکـات، دایکـی لـێزان ژەمـی جۆراوجـۆر ئامـادە دەکـات لەخواردنـە چـاك‌و سودبەخشەکان کە بەگوزەری کاتی لەگەڵ مناڵەکەی بۆی دەرکەوتووە کە حەزی لێ دەکات و وازی لێ دەهێنێت کـە سەربەست بێـت لەهـەڵبژاردنی ئـەوەی حـەزی لێ دەکات لەنێوانیادا.

پەیوەندی نێوان خۆراك‌و یاری چی‌یە؟

یاری کردن بەشێکی گەورەیە لەجوڵانەوەکانی ڕۆژانەی مناڵ وە لەڕێگەیـەوە دەورەبـەری دەناسێت‌و ئـەزموون‌و لـێزانی زیـاد دەکـات هـەندێ جـار لـەکاتی خواردنیشدا یاری دەکات یـاری بەکەرەسـتەی مـێزی خواردنەکـە دەکـات. دایـك دەبێت هـەر شتێك بریندار دەکات یان بـەرەو ئـەو ڕێگەیـەی دەبـات وەکـو چـەقۆ دووری خاتـەوە لەبەردەسـتی وە لەهـەمان کـاتدا منـاڵ حـەز لەلاسـایی کردنـەوە

دەکات، لەو ڕێگە سەرکەوتوانەی خۆراك پێدانی مناڵان ئەوەیە دایك کەوچکێك بدات بەدەستی مناڵەکەوەو وازی لێ بهێنێت یاری بکات وە خۆشی خواردنی بداتێ بەکەوچکێکی تر هەروەها ئەگەر پاش ماوەیەك بینی دووری گرت لەخواردنەکەو ڕوی کردە یاری کردنی دوبارە دەبێت تێری خواردبێ بۆیە دەبێت وازی لێ بێنێت بڕوات یاری بکاتو خواردنەکە دوور خەیتەوە.

کەی مناڵ دەتوانێت خۆی خۆراك بخوات یان کەوچك بەکار بهێنێ؟

ئەم کارە زیاتر پشت بەکۆششی دایكو باوك دەبێت کە دەرفەت بۆ مناڵەکە بڕەخسێننو ئارامی لەسەر بگرن ئەگەر درەنگ کەوت یان شتەکانی ڕژاند وە کۆشش کردن بۆ ڕاهێنانی بەنەرمیو ئارامی.. مناڵانێکی زۆر هەن کە دەتوانن خۆیان خواردن بخۆن لەنێوان (١٢-١٥) مانگیدا لەتەمەنیدا بەیارمەتییەکی کەم ئەمەش تەمەنێکی گونجاوە بۆ فێربوونی کاری تازە وە لەوە دەچێت پەیوەند بێت پێیەوە ئەگەر چەند مانگێك دوا بکەوێت بەبێ گومان ئەم ڕاهێنانە پێویستی بەچەند مانگێك دەبێت لەکۆتایی ساڵی دووەمدا مناڵان دەتوانن یەك ژەمی تەواو بخۆن بەبێ یارمەتی وە دەبێت دابێکی باو دەست نیشان بکەین کە لەوڵاتی خۆماندا باوە ئەویش دانی مەمەمژەیە لەساڵی دووەمدا وە هەندێ جار بۆ ماوەی چەند ساڵێك بۆ ئەوەی شیری پی بخواتەوە یان هەندێك خواردنەوە وەکو هەندێ گوشراوی میوەی ئاوەکی بە شەکر بۆ ئەوەی لێی بخواتەوە پێش خەوتن کە پاڵ دەکەوێت لەسەر پشت لەسەر نوێنەکەی وەکو هۆکارێکی ئارام کردنەوە یان خەوێنەرێك ئەم کارەش زۆر زیان بەخشە بەشێوەیەکی تایبەت بۆ ددانەکان کە دەبێتە مایەی بۆنهاتنیو لەناوچنی دانی مناڵ بۆیە دەبێت ئەم کارە ئەنجام نەدرێت بەهیچ شێوەیەك.

تایبه تمەندی خۆراکه باوەکان:

بەرهەمـەکانی شیرەمەنی، شیری تێدایـه وەکـو پێشـتر ئاماژەمـان بـۆ کـرد، وه کەرەسته بنەمایی‌یەکانی خۆراکی تێدایه وەکو پرۆتین‌و چەوری‌و شیرینی‌و زۆر لەڤیتامین‌و کانزاکان، بۆیه باشتر وایه بەکار بهێنرێت بەبڕی سێ بەشی لیتر تاکو یەك لیتر ڕۆژانه، هەندێ جار ئەم بڕه زۆر بۆ هەندێ مناڵ بۆیه بەشێکی دەخۆن وه گرنگه ناچار نەکرێن لەسەر حاڵێکدا بێت، لەگەڵ ئەوەشدا کە شیر سەرچاوەیەکی گرنگـه بـۆ کالیسـیۆم، وه سـەختە لەسـەرچاوەی تـر دەسـت کـەوێت، بـەڵام بەرهەمـەکانی شـیرەمەنی جێگـیرێکی باشـه وەکـو ماسـتی بەسـتراو زۆربـەی تایبەتمەندی‌یـەکانی شـیری تێدایـە ئەگـەر نـەڵێین هـەمووی، بـەڵام کـەره سەرچاوەیەکی زۆر دەوڵەمەندی پرۆتینە هەروەها چەوری‌و کالیسیۆمی بەبڕێکی تەواو تێدایه، پەنیرو قەیماغ سەرچاوەیەکی پرۆتین‌و کالیسیۆمە. دەبێت ئەوەیش بڵێین شیر بـۆ خـۆی چۆنێتـی خواردنـەوەی بگۆڕیـن بەتێکـەڵ کردنـی لەگـەڵ دانەوێڵەکانداو دروست کردنی محەلەبی وه بەستراوەکان (المثلجات) (ایس کریم) هەندێ جار دەتوانین ئامداری کەین بەکاکاو بەڵام باشتر وایه بەشێوەیەکی گشتی زۆر شیرینی تێکەڵ نەکرێت بۆ ئەوەی ئیشتیهای مناڵەکە کەم نەکاتـەوه یان کار نەکاتـه سـەر ددانـەکانی، وه بەنیسـبەتی موراهیقەکانـەوه ئەگـەر شـیرینی بەرێژەیـەکی زۆر بخـۆن لـەوه دەچێـت پـەیوەندی هـەبێت بەنەخۆشـی ڕەقبوونـی خوێن بەرەکانەوه لەئایندەدا. (تصلب الشرایین).

دانەوێڵەکان‌و بەرهەمەکانی..

دانەوێڵـەکان بەگشـتی خواردنـه بنەمایی‌یەکان پێك دێنن لـەوڵاتی خۆمـاندا وه بەپلـەی یەکـەم (گـەنم) و پـاش ئـەو (برنـج)و هـەندێ جـار (جـۆ) و (گەنمی‌شـامی). بەرهەمەکانی گەنم لەنان‌و سەموون بەجۆره جیاوازەکانی فراوانه بۆ خۆراك پێدانی

مناڵان. وه نانی جۆ که زیاتر سود بەخشە لەبونی ڤیتامینێکی زیاتری تێدایه، لەگەڵ ئەمەشدا بۆ ڕیشاڵەکانی کە ڕیخۆڵە گەش دەکاتەوەو کەمتر ئەگەری توشبوونی بەقەبزی دەبێت بەلام لەگەڵیدا پرۆتین تەواو نییە ئەوەی تیایەتی لەترشی ئەمینی‌یە بنەمایی‌یەکانە بۆیە خواردنی لەگەڵ یەکێك لەپاقلەکان وەکو نۆك‌و نیسك‌و پاقلە، تەواوکەری ناتەواوی‌یەکانە وە بەم شێوەیە خواردنێکی چاکتر ئامادە دەکرێت بۆ مناڵ وە دەتوانین نانی بدەیتێ پاش تەڕکردنی بەشیر یان چەورکردنی بەهەندێك پەنیر یان دۆشاو. وە کاتێك مناڵەکە گەورە دەبێت لەساڵی دووەمی‌دا دەتوانیت تێکراوەی بۆ دروست کەیت (ساندویچ) لەنان‌و هەندێك کەرە یان پەنیر یا گۆشتی قیمە لەگەڵ سەوز پەڕەیی‌یەکان وەکو خەس یان تەماتە کە بتوانێت بەدەست بیخوات، وە دەتوانیت شلە دروست بکەیت لەدانەوێڵەکان وەکو شلەی برنج‌و هتد... سەیری بابەتی برینەوە بکە بەلام پسکیت بەشێکی زۆر شیرینی تێدایە کە دەبێتە مایەی کەم بوونەوەی نیشتیهای مناڵ وەك هەندێ جار لەناوچوونی ددانەکان‌و بۆنهاتنی وە هیچ چاکی‌یەکی نی‌یە بەسەر نان یا سەمونی جۆدا.

*گۆشتەکان:

گۆشتەکان بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بیدەین بەمناڵ لەسەرەتاوە تاکو پێنج ساڵی تەمەنی وەکو گۆشتی مانگاو مەڕو مریشك پاش جیاکردنەوەی چەوری‌یەکانی وە دەتوانین بیکەین بەسەر شلەدا.

یان دروست کردنی ساندویچ یان تێکەڵ کردنی لەگەڵ برنج‌و ماسی وەکو گۆشتەکانی تر لەڕووی بوونی پرۆتین تیایدا بەپلەی یەکەم ماسی دەریا کە تایبەتمەندی‌یەکی زیاتری تێدایە ئەویش مادەی یۆدە کە پێویستە بۆ (غودەی دەرەقی) کێشە گەورەی ماسی ڕوباری‌یەکان بەشێوەیەکی تایبەت بوونی ئێسك‌و درکە، کە لەوە دەچێت ببێتە مایەی سەرچاوەیەکی ترسناك بۆ مناڵەکە ئەگەر

بەقورگیدا بچەقێ، بۆیە دایك دەبێت بەوردی ژەمی خواردنی ماسی ئامادە بکات بۆ منداڵەکەی کە پاك کرابێتەوە لەدڕك و ئێسك واتە بەجوانی بپشکنرێ.

★هێلکە:

هێلکە پرۆتینێکی چاکی تێدایە وە سودی خۆراکی خۆی دەهێڵێتەوە لەهەر شێوەیەکدا پێشکەش بکرێت بەسوورەوە کراوی لەڕۆندا یان بەکوڵاوی یان بەنیو برژاوی. باشتر وایە ڕۆژی هێلکەیەك بدرێت بەمناڵ لەیەکێك لەم شێوانەدا بۆ دڵنیابوون لەوەرگرتنی بڕێکی باش پرۆتین و ئاسن بەڵام ئەگەر مناڵەکە ڕقی لێ بوو یان دەرکەوت کە حەساسیەتی هەیە پێی لەو کاتەدا دەبێت دیقەت بکرێت لەسەر زۆر دانـــی شـــیرو گۆشـــت بـــۆ قـــەرەبوو کردنـــەوەی پرۆتینـــەکان بەنیســـبەت موراهیقەکانـەوە باشـتر وایـە کـەم هێلکـە بخـۆن هەفتـەی دانەیـەك لەبـەر بوونـی پەیوەندی نێوان هێلکەو (کۆلیسترۆڵی خوێن) وە گومانی ئەوەی لێ دەکرێت کە هۆکاری ڕەق بوونی (خوێن بەرەکانەوە) کە لای پێگەیشتووەکان دروست دەبێ. (تصلب الشرايين) (Atherosclerosis).

★سەوزە:

زۆر جار دایك سەوزە تێکەڵ بەخواردنی مناڵەکەی دەکات لەساڵی یەکەمەوە وەکو گوشراوی تەماتە یان شلەی پاقەکان یان شلەی پەتاتە دەبێت بەردەوام بێت پاش ساڵی یەکەمیش لەگەڵ خەست کردنەوە. بێ ئاوبێت وەکو هەویری پەتاتە هـەروەها دەتوانێـت سـەوزە تازەکـانی پێبـدات. لێنـەنراوەکان وەکـو تەماتـەی پـاککراوو خـەس و نۆکـی پـاککراوی وتـراو وە گـەزەر یـان کوڵاوەکـان وەکـو چەوەندەرو شێلم و سـپێناغ و لەهانـەو قرنـابیت، سـەوزە بەشـێوەیەکی گشـتی دەوڵەمـەندی لـەکانزاو ڤیتامینـەکان هـەروەها ریشـاڵی تـازە گـورج کـەرەوەی ریخۆڵەش.

★میوە:

زۆر لـەدایكان دەست دەكـەن بـەدانی بـەمناڵ لەسـاڵی یەكەمـەوە بەشـێوەی گوشراو، گوشراوی پرتەقاڵ یان لیمۆ یان ترێ یان میوە تازەكان وەكو مۆزو قۆخ یان نیوە لێنراو وەكو سێو بەلام لـەقوتو كراوەكان زێدەتر بەشێوەی گوشراوێكی پڕ لەشـەكر هـەڵدەگیرێت كە دەبێتـە مایـەی كـەم بوونـەوەی ئیشـتیهای منـاڵ بـۆ خواردن ئەگەر دوور خرێتەوە دەتوانین پاش ئەوە میوەی تری بدەینێ وەكو قۆخ و خورما و پرتەقاڵ پاش پاككردنەوەیان لەناوكەكانیان بەلام هەنجیر كە پیسی زیاتر شل دەكات زێدەتر ئەو مناڵانە سودی لێ وەردەگرن كە بەوشكی پیسی بێزار دەبن هـەروەها دەتوانین خـەیارو كاڵـەكیش زیادكـەین.. دەبێـت ورد بـین وە ئاگـاداربین لەشتنەوەی میوەكان بەتایبەت توێك دارەكان وەكو سێو بشۆرێت بـەئاوو سابون بۆ لابردنی ئەوەی كە پێوەی لكاوە لەناو بەرە مێروییەكان یان پیسی...

هەندێ خواردن كە باشترە كەم بكرێتەوە یان بەرگیری بكرێت:

دەبینرێت كە حەزی هەندێ خورادن دروست بووە لای خـەڵك بەتایبـەت منـاڵان كە كەم سوودە بۆ دروست كردنی لـەش هـەروەها لـەوە دەچێت زیـان بـەخش بێـت زۆر بخورێت وەكو هـەویرەكان پاقلاوەو لوقـوم و نوقـوڵ و حـەڵوا شـەكەرییەكان و جابری و پسكیت.

هـەروەها ئـەو خواردنانـەی كـە ڕۆن و چـەوری ئـاژەڵی زۆر تێدایـە. زۆربـەی هـەویرەكان و پسـكیتەكان و حـەڵواكان وزە دەدات بـەلام ئیشـتیها بـۆ خواردنـە پرۆتینییەكان كەم دەكاتـەوە كە زۆر سووبەخشن بۆ لـەش لێرەدا نـاڵێین وازی لێ بهێنرێت. خـراپ نییـە برێكـی لێ وەربیگرێـت لـەنێوان كاتـەكاندا لەگـەڵ ئاگـاداری پاككردنـەوەی ددانـەكان بەفڵچە، كـە ددانـەكان خـراپ نـەكات وە دەبێـت بیری وا نەخەینە لای مناڵان كە خواردنێكی باشـە لەبەر ئـەوەی پێشـكەش دەكرێت پێیان لەجێگـەی خـەلات یان لەبـەر دابەشـكردنی لەئاهـەنگ و خۆشـییەكاندا بـەلام ئـەو هەویرانەی كە قەیماغ و كرێمـی تێدایـە دەبێـت دڵنیـابیت لەشێوەی چاككردنی وە

پاراستنی لەیەخچاڵدا وە تازە دروست کرابێت لەبەر ئاسان گەشەکردنی میکرۆب تیایدا بەتایبەت لەوەرزی گەرمادا هەروەها دەبێت بزانین ئەم مادانە کە شیرینی زۆرە دەبێـە مایەی قەڵەوی جێگەی باسە چـای و قـاوە هیـچ جێگەیـەکیان نی یـە لەخۆراك پێدانی مناڵان لەبەر لاوازی ئەرزشی خۆراکی یان وە ئەگەری لەناوبردنی سوودەکانی شیرو ماست لەگەڵ بوونی مادەی (کافائین) تیایدا کە زیاد لەئەندازە مناڵ بەهۆش دەکاتەوە واتە کەم خەو دەبێت لەئاکامدا کار دەکاتە سـەر بەرنامـەی خەوی..

خواردنی خۆراك لەنێوان ژەمەکاندا:

زۆر لەمناڵان ڕازی دەبن بەسێ ژەمەکە، ئەمـەش سوودبەخشـە بۆ ددانـەکانیان بـەڵام ئەگـەر کاتـەکان دواخـرا لـەنێوان ژەمـەکاندا وەکـو دواخسـتنی بـەیانیان و نیوەڕوان بەتایبەت لەکاتی ساڵی خوێندندا یان لەبەر نەبوونی ئیشتیهای خواردن بەبەیانیان لەبەر سەر قاڵی مناڵ بەخۆ ئامادەکردن بۆ ڕۆیشتن بۆ قوتابخانـە، بەڵام باشتر وایە ژەمێکـی ئاسـان هـەرس و سوودبەخشـی پـێ بدرێـت هیـچ نـەبێت کاتژمێرو نیوێك پێش ژەمی خواردنەکەی وەکـو ساندویچێکی گۆشتی قیمـەکراو یان کـەرە لەگـەڵ سـەوزەو تەماتـە یـان خـەس و خـەیار لەگـەڵ گوشـراوی میـوەی پرتەقاڵ و ترێ. شیر خواردنێکی چاکە لەبەر ئەوە نەبێ کە کاتێکی زیـاتری ئـەوێ لەگەدەدا وە لەوە دەچێت ببێتـە مایـەی ئـەوەی کە ئیشتیهای بۆ خواردنـی ژەمـی ئامادەکراو ئەگەر کاتەکە کورت بێ هـەروەها دەبینرێت لەهـەندێ خێزاندا منـاڵان حەزیان لەخواردنە لەنێوان ژەمەکاندا بەزۆری هۆکاری ئەمەش لاسایی کردنـەوەی ئەندامـەکانی خێزانەکـەیان دایـك و باوکیـان داوایـان لێ دەکـەن کـە ئـەوەی لێیـان ماوەتـەوە تـەواوی کـەن. ئـەم داوایـە یـان ئـەم هەڕەشـەیە پـەژارە بێـت لـەکاتی ژەمـەکانی خواردنـدا ڕەق لەمناڵەکەدا دروستی دەکات بۆیـە ئـەندازەی پێویسـتی

خۆی نابات وە زوو برسی دەبێت بۆیە خواردنی کەم ئەزرشی خۆراکی دەخوات پاش ئەوە وەکو (حەڵوا).

خۆراکی گونجاو خۆراکی هەمە رەنگ:

مـرۆڤ بەتەنـها لەسـەر ووزە نـاژی یـان لەسـەر کـانزاو ڤیتامینـەکان یـان چەوری‌یەکان. لەشـی پێویستی بەهەموویەتی بۆیـە ئەمانـە دابەش کراون بەسـەر خۆراکە جیاوازەکاندا. خۆراکی چاك ئەو خۆراکەیە هـەموو نموونـەکانی تێدا بێت بەهەر شێوەیەك بێت بۆ پێشکەش کردنی خۆراکی چاك دایكو باوك پێویست ناکـات بـبن بـەدوو بەشـەوە لەزانسـتی خۆراکیـدا بـەڵکو پێویسـتیان بـەزانیاری سـەرەتایی هەیـە لەسـەر چـاكو خراپـی خۆراکـەکانو ئامـادەکردنی خۆراکـی هەمـەرەنگو چاك.. پاشـان هـەڵبژاردنی بدرێتـە دەسـتی ئیشـتیهای منالەکـە کـە داوای پێویستی لەشـی دەکات بەئەندازەیەکی تـەواو بەشـەرتێك ناچـارا نـەکرێت لەسەر خواردنێکی تایبەت یان بەرگیری دانەیەکی تری لێ نەکرێت بەبێ هـۆ وە کـاتێکی تـەواوی پـێ ببەخشـرێت لـەکاتی ژەمـی خواردنـدا. هـەروەها شـێوەی پێشکەش کردنی خورادنەکە هاندەربێت وە گفتوگۆی ئەندامانی خێزانەکە لەسەر مێزی خورادنەکە خۆشو کراوە بێت.

وەکو نموونەیـەك بۆ ئـەوەی منـاڵ پێویسـتی پێـی دەبێت لەخۆراکی رۆژانـەی ئەمانەن:

- شیر ¾-١ لیتر
- هێلکە (١) دانە
- گۆشت یان ماسی یان مریشك
- دانەوێڵەی پاك نەکراو وەکو نانی بۆر
- سەوزەی ووشـك وەك پەتاتـەو گەنمەشـامیو نـۆك، وە سـەوزەی سـەوز یـان زەرد وەکو سلقو گەزەرو لەهانە.

-میوه جارێك یان دوجار لەڕۆژێکدا وەکو پرتەقاڵ و لیمۆ.

-سـەرچاوەکانی ڤیتـامین (d)ئەگــەر لەشــی منالّەکـە نەخرایـە بـەر تیشـکی ڕاستەوخۆی خۆر.

وه ئەمە دەتوانین دابەشی کەین بۆ نمونە بەم شێوەیە:

*-ژەمی بەیانیان: شیر لەگەڵ یەکێك لەبەرهەمەکانی دانەوێلّەکان وەك نـانی بۆر یان سەمونی بۆر لەگەڵ هێلکەیەك وە لەگەڵ پەنیر.

*-ژەمی نیوەڕوان: قاپێکی سەرەکی لەگۆشتی مریشك یان گۆشتی ئاژەڵ یان گۆشتی ماسی لەگەڵ پەتاتەو برنج و ماکەرۆنی و باقی سەوزەکان و شیرینی یەکانی شیر (محلەبی) یان بەستراوەکان (ایس کریم) و میوە تازەکان لەگـەڵ پەتاتـە یان نانی بۆر لەگەڵ میوەو شیر وە بۆ هەمەرەنگ کردن ئەتوانین ماست یان کەرە لەگەڵ تەماتەو خەیار پێشکەش کەین..

﴿ پێرســـــت ﴾

- كێشەكانی شیر پێدانی سروشتی
* خۆراك پێدانی دەست كرد بۆ شیر خۆر:
- چۆنیی بەكارهێنانی شیری تازەی مانگا
- چۆنیی بەكار هێنانی شیری ووشك
- چۆنێتی دیاری كردنی بڕی ئاوو شیر
- چۆنێتی ئامادەكردنی ژەمێكی شیر
- شێوەی شیردان لەمەمەمژەوە
- كاتەكانی شیردان
- جۆرە بازرگانییەكانی شیری ووشك
- پێویستی بەئاوو ڤیتامینەكان
- بڕینەوە
* بەد خۆراكی لای شیر خۆران:
- چۆن بەدخۆراكی دروست دەبێ
* نیشانەكانی كەم خۆراكی لای شیر خۆران:
* چۆنێتی بەرگیری كردن لەكەم خۆراكی شیر خۆر
* خۆراك پێدانی منالْ پاش سالْی یكەم:
* پەیوەندی نێوان خۆراكو یاری چییە؟
* كەی منالْ دەتوانێت خۆی خۆراك بخوات
* تایبەتمەندی خۆراكە باوەكان:
* هەندێ خۆراك باشتر وایە كەم بكرێتەوە یان بەرگیری لە: خورادنی بكرێت.
* خورادنی خۆراك لەنێوان ژەمەكاندا:
* خۆراكی گونجاو خۆراكی هەمەڕەنگە: